

سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2132
15 January 2022
لقاءات:
يونس دوريه
الدكتور هاني نجم
طرفة عيتاني
سيدات
المهن الجريئة
نماذج للتحدي والنجاح
جاذبية الكونكريت
في الديكورات
الفخمة
النباتيون الشباب
مشوار العودة إلى
الطبيعة
BRIGHTER
DAYS
إطلالات من
مجموعات الربيع
ISSN 1319-0857



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود**
سكرتيرتا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net







المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد - البحرين: بدور المالكي - القاهرة: مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد - تونس: الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

شركات نشر











الوكيل الإعلاني: شركة الوسائل السعودية Saudi Media Company
السعودية KSA **+966 920033777** | **دبي +971 45684155** Dubai, UAE
بريد إلكتروني: Email Contact: sales@saudimedia.sa | **الموقع الإلكتروني:** web: https://saudimedia.sa

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

التنافس مع الذات

عندما نختار طريقنا في الحياة، يقودنا الحماس بدايةً إلى تحقيق الإنجازات، وتجاوز العقبات، لكن حينما تشتدُّ الظروف، وتتراكم الضغوط، نحتاج إلى أمرين اثنين للاستمرار، هما القوة الداخلية، والطاقة المعنوية.

أفردنا لكم في صفحات العدد ملفاً عن سيداتٍ من العالم العربي، اخترن مهناً غير مألوفة، تحمل في طيَّاتها كثيراً من التحديات. التقينا الشابة هدى المطروشي من الإمارات، التي افتتحت ورشةً ميكانيكيةً لتصليح السيارات، وتنافست مع ذاتها، وأصرَّت على تجاهل رفض المجتمع دخولَ المرأة هذه المهنة، وتحلَّت بالصبر أمام الاستهجان الذي تعرَّضت له كل يومٍ من بعض عملاء الورشة. كذلك حاورنا شيخة البازي، التي اختارت، على الرغم من حصولها على شهادة الماجستير في الشؤون الحضرية من نيويورك، أن تكون أوَّل سعوديةٍ تعمل في مهنة "الإسكافي"، حيث أسَّست مشروعها الخاص للعناية بالجلود الفاخرة وإعادة ترميمها.

وفي عالم الصحة، تحدث إلينا الدكتور هاني نجم عن تحديات استئصاله بنجاحٍ ورماً من قلب جنينٍ داخل رحم أمه في سابقةٍ، وُصِفَت في الولايات المتحدة الأمريكية بـ "المعجزة الطبية". الدكتور هاني حدَّثنا عن حلمه بأن يصبح رائدَ جراحات الأجنة بقوله: "ما زلت متعطشاً وبشكلٍ كبيرٍ إلى تقديم مزيدٍ من الابتكارات لتخصُّص جراحات الأطفال. الجراحة التي أجريتها للجنين داخل بطن أمه ما هي إلا البداية، وستعقبها جراحاتٌ ناجحةٌ بإذن الله لحماية حياة الأجنة والحوامل".



لمى بنت ابراهيم الشثري





CONTENTS

فهرس





64



110





ألعاب نارية مدهشة تمنح الأمل بعام أحلى

على الرغم من أن متحور فيروس كورونا أوميكرون قد خفف من احتفالات العالم بالعام الجديد 2022، حيث ألغت العديد من المدن الاحتفالات التي ينتظرها الجميع سنة كاملة.. إلا أن مدناً أخرى تسابقت في إدخال البهجة إلى نفوس الناس عبر مهرجانات الألعاب النارية التي كانت مذهلة في معظم تلك الأماكن.

دبي | **«سيدتي» Sayidaty**

أول المستقبلين وآخرهم

نيوزيلندا كانت أول دولة في العالم تدخل عام 2022 حيث شهدت بعض الاحتفالات المحدودة، وخففت أوكلاند، أكبر مدن البلاد، بعض القيود لإتاحة الفرصة للسكان بالاستمتاع ببعض الغناء والرقص.

وكانت أستراليا ثاني دولة تحتفل بالعام الجديد، حيث أقامت سيدني عرضاً مبهراً للألعاب النارية. وتم تزيين جسر سيدني الشهير بإضاءات الليزر ممزوجة بعشرات الآلاف من أسهم الألعاب النارية.

وبعدها، استقبلت كل من اليابان وكوريا الجنوبية وكوريا الشمالية العام الجديد، ثم الصين وتايلاند، حيث تم الاحتفال بإطلاق الألعاب النارية.

أما آخر من ودع عام 2021، فكانت جزيرة بيكر، وهي جزيرة مرجانية جنوبي هاواي.

لندن أقامت حفل الألعاب النارية التقليدي في اللحظة الأخيرة على شاشة التلفزيون ورفعت كيب تاون فجأة حظر تجوال طويل الأمد.

ومر منتصف الليل في باريس من دون عرض للألعاب النارية أو موسيقى.

وكانت مدريد المدينة الإسبانية الكبيرة الوحيدة التي مضت في الاحتفالات المخطط لها- لكن عدد المتفرجين كان محدوداً في الساحة الرئيسة بالمدينة.


النمسا



تايلند

إكسبو دبي 2020


الرياض


برج خليفة - دبي

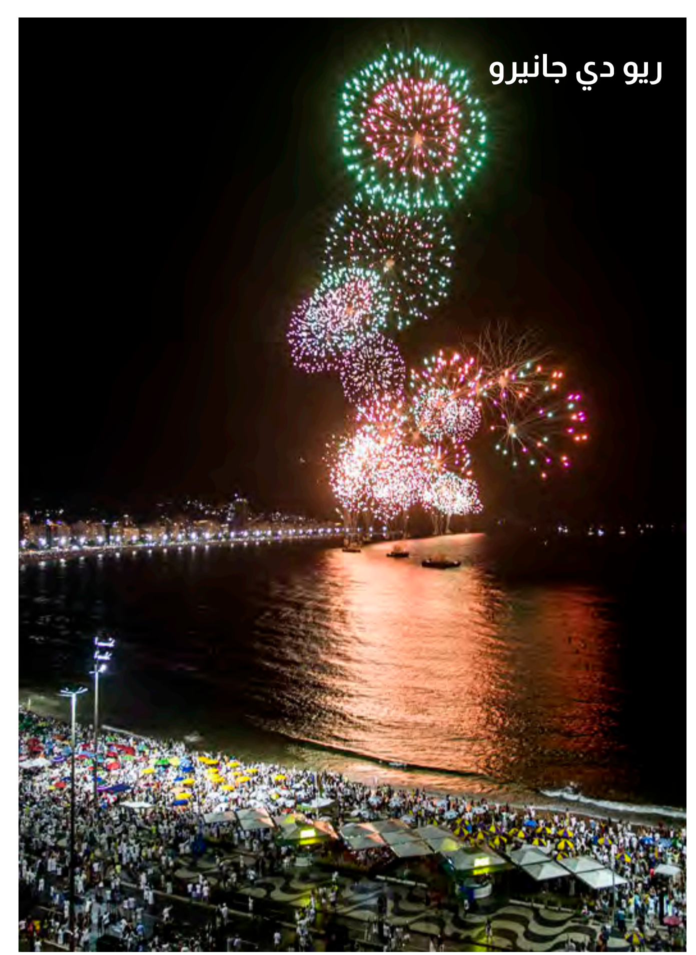
السعودية والإمارات

في الرياض، أضاءت الألعاب النارية السماء للمرة الثانية فقط في تاريخ المملكة العربية السعودية بعد أن أوقف كوفيد19- الاحتفالات العام الماضي. وتجمع الكثير من الناس للاحتفال معاً في بوليفارد مدينة الرياض، الوجهة الترفيهية الشهيرة.

وتجمع زوار وسكان دبي ليلة الجمعة في معرض إكسبو دبي 2020 حيث تم الاحتفال ببداية العام 2022. واحتفل مركز السياحة في المنطقة بالعام الجديد بعرض للألعاب النارية والليزر المعتاد في برج خليفة أطول مبنى في العالم في قلب دبي، بينما تجمع الآلاف في إكسبو 2020 للمشاركة بـ «أطول احتفال بليلة رأس السنة في العالم» وفقًا لبيان إعلامي. وتجمعت حشود من الناس لمشاهدة الاحتفالات وقاموا بتصويرها على هواتفهم.

وفي وقت سابق، احتفلت إمارة رأس الخيمة في دولة الإمارات العربية المتحدة بنهاية عام 2021 بعرض مذهل مدته 12 دقيقة للألعاب النارية والطائرات من دون طيار، محققة رقمين قياسيين جديدين في موسوعة غينيس.





آسيا وأميركا

في آسيا، حظرت طوكيو والمدن الصينية العديد من حفلات نهاية العام. لكن تايوان احتفلت كالمعتاد تقريباً، مع إقامة حفل لموسيقى البوب مع فرض ارتداء الكمامات.

ورحبت أستراليا بقدوم 2022 بعروض ألعاب نارية فوق ميناء سيدني، لكن العرض هذه السنة تطلب الحصول على تذاكر لحضوره، كما شجع الحضور على تلقي اللقاح.

وفي النصف الثاني من الكرة الأرضية، ألغت البرازيل احتفالاتها في بادئ الأمر، لكن مدينة ريو دي جانيرو قررت أن تقيم ألعاباً نارية على شاطئ كوباكابانا.

وفي نيويورك، أقيم العد التنازلي في ساحة تايمز سكوير، مع عروض نارية جميلة، مع فرض ارتداء الكمامات على الحاضرين كإجراء وقائي.




CD
CHRISTIA

الناشطة الاجتماعية ومدونة الأمومة
ياسمين دخيل:
مازال لدي أهداف كثيرة أسعى إلى تحقيقها

في الوقت الذي تعدّ فيه الأمومة أسلوباً جديداً للحياة، يغير من ترتيب أولويات وأهداف الأم وحتى نظرتها لنفسها، شكلت مدونة الأمومة ياسمين دخيل نموذجاً للأم الناجحة والمرأة الناشطة، فظهرت عبر وسائل التواصل الاجتماعي بشخصيتها العفوية لتشارك النساء أسلوب حياتها ويومياتها وتجاربها الحية، وتقدم العديد من النصائح حول كيفية التوفيق بين عمل المرأة وحياتها العائلية كأم وزوجة، والاهتمام في الوقت نفسه بذاتها. في الحوار الآتي تطلعنا ياسمين على مشوارها في هذا المجال ورؤيتها لتحقيق تلك المعادلة.

جدّة | **أماني السراج Amani Alsarraj**
تصوير | **محمد المانع Mohammed Almana**

شغف الإنجاز

من هي ياسمين الدخيل؟

ياسمين هي زوجة وأم وناشطة اجتماعية، هي إنسانة تعشق الانجاز وتكره أن يكون هناك فراغاً في حياتها فكل يوم يجب أن يكون حافلاً بالمهام المختلفة سواء مع عائلتها المتمثلة في زوجها وأبنائها أو عملها، كما تحرص على أن يكون هناك إنجاز جديد مع كل يوم في حياتها.

حدثينا عن التحديات التي واجهتها في رحلة الأمومة والعمل.. وكيف تغلبت عليها؟

كل يوم في حياة أي أم عاملة يشكل تحدياً بالنسبة إليها، خصوصاً إن كانت حريصة على عدم التقصير في أي من الجانبين إلى جانب حرصها على التميز والنجاح، ولكن ينبغي أن تدرك الأم أن الأمور لن تكون مثالية قط فالتقصير وارد لأننا بشر والمهم هو أن تخلد المرأة في نهاية يومها وهي راضية كل الرضى عن نفسها وما وصلت إليه من نتائج، لأن التوازن مطلب في حياة كل أم عاملة.

عالم التواصل الاجتماعي

لديك الكثير من المعجبين عبر مختلف المنصات الخاصة بك، حدثينا عن رحلتك إلى الشهرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

لم أصل إلى النجومية فمازال هناك أحلام وأهداف كثيرة أسعى إلى تحقيقها، ولكن أكثر ما أحبه في مجالي هو قدرتي على ملامسة قلوب المتابعين واستشعار حبهم من وراء الكاميرا، وحين تقودني المصادفة لمقابلة أحدهم فإني أجدهم يبادرون بالسلام عليّ وكأننا أصدقاء نعرف بعضنا منذ زمن أو حتى أفراد عائلة واحدة، لا أنكر بأن الأمر كان غريباً بالنسبة لي في البداية ولكن سرعان ما أدركت مدى ارتباطي بهؤلاء المتابعين وأسعدني كثيراً هذا الإحساس.

العائلة أساسية بالنسبة لك، نراك تشاركين اللحظات الجميلة التي تعيشينها مع أولادك.. لماذا؟

الاعتدال مطلب في جميع مناحي الحياة ومن الضروري أن يعرف المرء ما الجدير بالمشاركة أو العكس، أما فيما يخص مشاركة الخصوصيات والحياة اليومية فلا بأس من القليل الذي يسعد الناس ويقدم الفائدة لهم بل ويشعرهم بقربهم مني، فأنا أجد ذلك حقاً للمتابعين لابد من تلبيته.

بين المشاركة بالخصوصية وانتهاكها خيط رفيع، ما الذي يحقّ لمتابعيك أن يعرفوه، وما الذي لا يحقّ لهم معرفته؟

كما ذكرت سابقاً من الضروري على كل فرد معرفة الأمور التي يجب ألا تنشر على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي والعكس صحيح، وفي مقدمة ذلك المشكلات بكل أنواعها وبالأخص العائلية والخاصة منها فتلك المواقع



كل يوم في حياة أي أم عاملة يشكل تحدياً بالنسبة إليها كي لا تقصر في واجباتها المنزلية والمهنية

بالتأكيد ليست المكان المناسب للتعبير عن المشكلات الشخصية، والأجدر تسخير منصات التواصل لنشر الفائدة واللحظات الجميلة وليس المبتذل منها.

القوى الناعمة

أنت ملهمة للكثير من السيدات وبالأخص الأمهات،ماذا يعني لك هذا الأمر؟

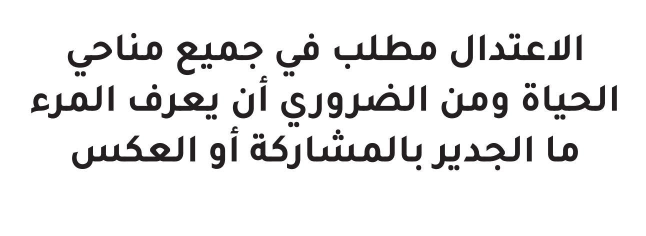
كل سيدة هي أم مميزة بشخصيتها ومعطياتها لأبنائها وأسلوبها في تربيتهم وليس هناك أم أفضل من غيرها وعلينا ألا نقارن أنفسنا بالآخرين. بالنسبة لي كنت أشعر بالسعادة حينما تخبرني إحدى الأمهات بأني رائعة وأني قدوتها وإن كان ذلك يشكل ضغطاً وإجهاداً على روتين حياتي لأني كنت أحاول إبراز أفضل ما عندي، ثم وصلت لمرحلة الرضى والقناعة بما أنا عليه والمقياس هو مدى اكتفاء وسعادة أبنائي نهاية كل يوم وليس كيف يراني الآخرون.

ياسمين الطفلة من هي، وماذا كنت ترغبين أن تكوني عندما كنت صغيرة؟

الأمومة كانت حلمي الأول، فمنذ نعومة أظافري وأنا أحلم بأن تكون لي عائلة وأبناء وأن أكون (أماً صغيرة في العمر) تشارك أبناءها المرح واللعب، ولذلك لم أكن أرغب في السفر لاستكمال الدراسة خوفاً من أن يفوتني قطار الزواج وأضطر لقبول أي إنسان لا يناسبني. ولكن ذلك غير صحيح فعلى كل فتاة أن تُحسن اختيار الرجل المناسب في الوقت الصحيح وفقاً لما تراه هي مناسباً لها من الناحية الفكرية والعلمية وليس من أجل الزمن أو إرضاء المجتمع، فلا بأس من فوات القطار إن كان لا يأخذني للوجه الصحيحة.

ياسمين الأم

ما أهم خطوة في الروتين الجمالي الخاص بك، وكيف تغير هذا الروتين بعد الحمل؟



الاعتدال مطلب في جميع مناحي الحياة ومن الضروري أن يعرف المرء ما الجدير بالمشاركة أو العكس

اقتصرت عنايتي على الأشياء الأساسية البسيطة، ولكن الروتين اليومي الأساسي في عنايتي الشخصية هو الاستحمام قبل النوم، فالساعة التي تسبق النوم مهمة جداً في يومي وهذا أمر تعرفه متابعاتي ويعرفن كذلك الأغنية الرسمية لتلك الساعة (الساعة بتاعت قبل النوم دي عندي حياة).

كيف تصفين الأمومة، وماذا غيرت في ياسمين دخيل؟

الأمومة هي أعظم هدية حباني بها الله، حقيقة لست انسانة أنانية ولكن الأمومة علمتني الإيثار فسعادة أبنائي وراحتهم في المقام الأول، قد يجد البعض أن ذلك منظور خاطئ ولكنه صحيح بالنسبة لي.

كيف ينظر زوجك إلى نجاحك؟

زوجي هو بعد الله سبب في كل شيء جميل حدث في حياتي، فوراء كل امرأة ناجحة وسعيدة رجل محب، داعم، ملهم، صبور فزوجي هو أول المتابعين لي وقد أشعرني بقدرتي على الوصول حتى استطعت رؤية نجاحي قبل أن أصل إليه، وبفضل الله ثم إيمانه بي أصبحت ما أنا عليه اليوم.

من وجهة نظرك ما سر دوام الحب وماهي أسرار الزواج الناجح؟

تركيز الشخص على حياته وعدم مقارنتها بالآخرين، والحرص على تطوير هذه الحياة والقناعة بما فيها لأن ذلك يولد لدى الأزواج شعوراً بالسعادة مع من اختاروهم لمشاركة الحياة، كما يجب أن يعي كل إنسان أن حياة مشاهير السوشيال ميديا ليست وردية كما يعتقدون.

هل تعتقدين بأن تصميم الأزياء موهبة تولد بالفطرة وتتطور مع الممارسة، وكيف بدأ عشقك لهذا المجال؟

حب وشغف الأزياء يتولد منذ الصغر وتلاحظه كل أم على صغيرتها التي تصر على اختيار ملابسها في كل مرة، بالنسبة لي فقد درست تصميم الأزياء لمدة عام كامل في الجامعة، ولكن بعد دخولي عالم الميديا قررت تغيير تخصصي إلى Digital Media وذلك حتى تخدم دراستي المجال الذي أعمل فيه، قد يعتقد البعض أن احتراف التصميم يحتاج لدراسة ولكنه في نظري ذوق ورؤية إبداعية تبدأ بفكرة وتنتهي بمنتج نهائي، وعلى الرغم من ساعات العمل الشاقة والضغط الذي يمر به المصمم إلا أن خروج الشكل النهائي للقطعة المصممة يضاهي أي إحساس بالتعب.

ما التالي بالنسبة لك؟ وما الذي تأملين أن تحققيه في السنوات القليلة المقبلة؟

أحلامي تصل عنان السماء وكل يوم لدي فكرة وحلم جديد ورغبة بالتقدم والنجاح أكثر، أسعى لأن أقدم الأفضل وأن أتوقف وأنا في القمة حتى تظل سيرتي ومشواري عند كل الناس جميلة.

الفشل..
نقطة انطلاق جديدة

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



في مرحلة من عمري عرفت معنى أولي للفشل، حيث رسبت أول مرة في حياتي في جميع مواد الفصل الأول من المرحلة الابتدائية صادفني خوف مرير لا أعلم مصدره، غيّر طعم الحياة في فمي، حيث كنت أعطي الحياة طعم المأكولات التي أتناولها، وأنا عائدة في الطريق نحو البيت، لمحت ألسنة تمتد هازئة بي وأصوات تقول "أيتها الفاشلة" حين خطوت داخل البيت، خبأت فشلي وخوفي جيداً، ومرت الأيام وكان الخيال الذي راودني في الشارع يسيطر عليّ ومرت الأيام هكذا، ظننت أني لو فشلت مرة سأفشل كل مرة، حتى وأنا أقدم الإجابات في اختبارات، كانت الفكرة تُسيطر عليّ "الفشل" فتركت الأمور كما هي، حتى جاء اليوم الذي حملت النتيجة لأمي وشكّل لها الأمر صدمة، فأخبرتها عما حصل معي منذ البداية، فلقنتني درساً أعيش عليه إلى اليوم، قالت لي عاتبة إني لو شكوت الفشل مرة وعالجت نقاط ضعفي بدلاً من تعميم فكرة ظهرت لتُستثمر، ووقفت عند هذه الكلمة وسألتها "كيف أستثمر في فشلي؟" قالت أن يكون محفزاً للنجاح، ألا يُكرر وإن تكرر ألا أعممه، فجلست تسأل عن أسباب فشلي وتحوله إلى حوافز ونقاط أساسية للانطلاق منها، قالت لي لو أن لديكِ مركب وخطة رحلة عظيمة في رأسكِ وأصابه ثقب، هل ستوقفين رحلتكِ أم ستحاول إصلاح ما قدر الله أن يحدث، والله ليومنا هذا كل عثرة في حياتها أسميتها فرصة، خطوة جديدة، تغيير مسار، لا فشل في حياتي منذ غيرت أمي المفهوم في خاطري. من الذي فرز أحلامنا ونقى كوابيسنا حول الحياة؟ وإحدى هذه الكوابيس هو "الفشل".

تُعرف الأشياء بنقيضها، فالشر ليس مُطلقاً، يوجد ما يقابله وجميعنا نعرفه وهو الخير، وكذلك النجاح، كيف سنعرف طعمه إذا لم يكن هُناك نقيضاً له ليصنع له قيمة، وأنا الذي لا يمكنني أن أتحسس طعم الشيء دون تجربة نقيضه.

كل فكرة ناجحة نراها اليوم، مرت بفشل، انظر لأديسون الذي انطفأ نوره 99 مرة وأضاء في المرة المئة وقال لولا محاولاتي الـ 99 لما نجحت، لم يُسمي الأمر فشل، بل محاولة، الفشل هو إحدى طرق البحث العلمي، لولا العثرات لما وصلنا للعلم الذي نتكأ عليه اليوم.

هل خطوة الألف ميل كلها نجاح؟

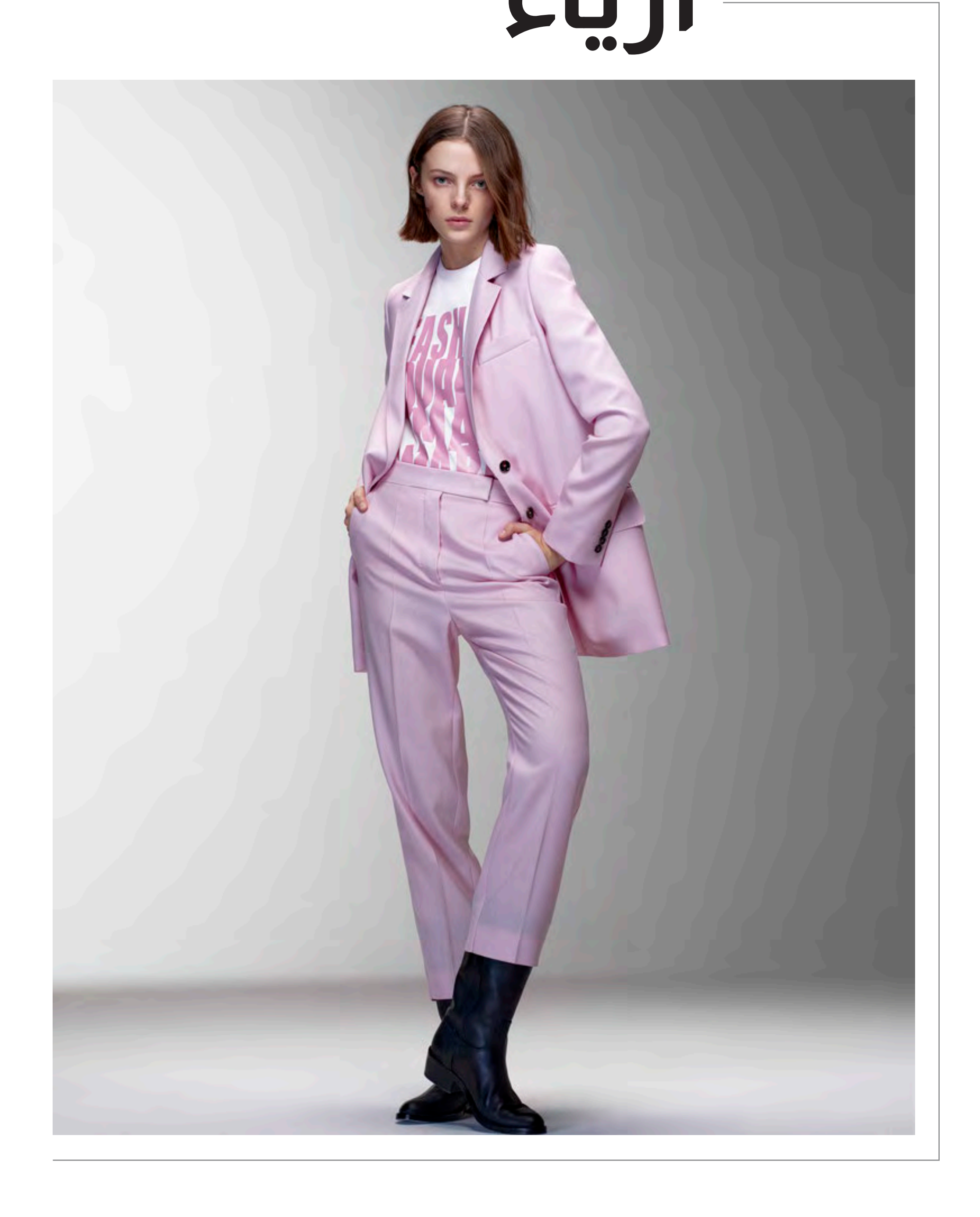
هناك مقولة أؤمن بها جداً تقول "نحن مجرد رد فعل لما يحدث لنا"، الفشل هو فعل طبيعي يحصل لنا جميعاً، ولكن ما يختلف بعد ذلك هو ردة الفعل، ففي صغري كنت سأوصم نفسي بالفشل، إلا أن أمي أنقذتني قائلة إن الفشل هو دليل على أن هناك شيء ما يحتاج إلى تصويب، فلتبحث عنه وتخطو نحو النجاح، الفشل هو خطوة تالية، يجب اتخاذها لا قطع الطريق بها، هناك من يقف ويقول كفى ويستمر في قول (هذه هي حياتي) مُطلقاً، إنها تجربة للانطلاق مرة أخرى، غير فكرتك، يتغير شعورك.

لماذا يُعمم الناس فكرة سلبية عن الفشل لدرجة أنها تصبح هاجسنا الوحيد حول الحياة؟، تأكد أن تجنب الفشل لا يعني مطلقاً أنك نجحت، بل أنك شخص خائف من التجربة، لا يأخذ درساً مما مضى، الفشل قد يدلك على عيب أنت تأخذ منه منهجاً للنجاح، هو محطة فقط للتفكر والتغيير.

هل إذا فشلت الوصول لواجهتك ستجلس في وسط الطريق وتقول انتهى، أم ستستمر بالبحث؟

إياك والاستسلام، لأنك ستصبح جثة أحلام على قارعة الطريق، لا يوجد شخص فاشل، إنها الطريقة التي اخترتها فاشلة، اختر غيرها، يعرف تشرتشل النجاح على أنه القدرة على الانتقال من فشل لفشل دون أن تفقد حماستك، إذاً الفشل هو حالة مؤقتة.

FASHION
REPORT
أزياء



BRIGHTER DAYS

هالة مشرقة

مـن ميامي في الولايات المتحدة الأميركية، إطلالات لمّاعة بالفضّي والأبيض والأسـود، اخترناها من مجموعات ربيع وصيف 2022، وفي ثناياها تحمل الكثير من الأمل بأوقات مشرقة، تشيعه الأجواء الفضّية التي تحيط بالعارضة.

تصوير فوتوغرافي | **آنا غونسلمان Anna Gunselman**
تنسيق الأزياء | **آنا رويز Anna Ruiz represented by Agency Gerard**
مكياج وشعر | **بريين سموت Bryin Smoot**
using Sexy Hair Products and Armani Cosmetics
مساعدة المنسقة | **آنا زغوروفسكايا Anna Zgurovskaya**



توب وبنطلون وأقراط من شانيل Chanel



فستان من ذي أتيكو The Attico



بدلة من زهير مراد Zuhair Murad
أقراط من إيرمانو شيرفينو Ermanno Scervino



فستان وحقيبة يد وجزمة
من بالنسياغا Balenciaga



بدلة من زهير مراد Zuhair Murad
أقراط من إيرمانو شيرفينو Ermanno Scervino
حذاء من سيرجيو روسي Sergio Rossi



توب وتنورة من سيلفيا تشيراسيSilvia Tcherassi



الطلّة بكاملها من أوسكار دي لا رنتا Oscar de La Renta



فستان من إيرمانو شيرفينو
Ermanno Scervino



الطلّة بكاملها من جيمي
معلوف Gemy Maalouf


فلايينغ سولو Flying Solo - ربيع وصيف 2022

PANTONE COLOR 2022 VERY PERI

تعرّفي إلى لون العام الجديد!

منذ العام 2000 دأبت شركة بانتون Pantone العالمية على اختيار لون العام الذي ستتمحور حوله كل الخيارات في شتى المجالات. ومع اقتراب انتهاء عام واستقبال آخر، تطلق شركة بانتون سنوياً لوناً - أو أكثر من لون - ليكون «لون العام». في العام الماضي، خرجت بانتون عن القاعدة وحدّدت لونين ليكونا لونَيّ العام، فاختارت الرمادي Ultimate Gray والأصفر المشرق Illuminating. وفي العام 2020، استطاع اللون الأزرق الكلاسيكي Classic Blue أن يستحوذ على هذا اللقب. أما للعام 2022، فقد اختارت الشركة لون Very Peri والذي عرّفت عنه بأنه «لون أزرق ديناميكي مع مسحة حمراء بنفسجية تنبض بالحياة. وهو مزيج بين ثبات اللون الأزرق وحيويّة اللون الأحمر».

بيروت | رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad



أكت Act - ربيع وصيف2022

دي فام
Des Phemmes
ربيع وصيف
2022

Tod's تودز
ربيع وصيف
2022

Aknvas أكنفاس
ربيع وصيف 2022

لويزا بيكاريا
Luisa Beccaria
ربيع وصيف 2022

The Source

مصدر اللون

هي المرة الأولى التي تقرّر فيها شركة بانتون اكتشاف لون العام وتصميمه، بدل أن تستنبط ما هو موجود مسبقاً في أرشيفها، وهذا ما فسّرته المديرة التنفيذية لشركة بانتون لياتريس آيزمان Leatrice Eiseman بقولها: «حرصنا على ابتكار لون جديد بعد أن أصبحت لدينا رؤية مختلفة للعالم الآن. وهذه الدرجة هي الأكثر دفئاً بين درجات اللون الأزرق، وهي ترمز إلى المستقبل المبتهج والواعد». وقد تمّ تصميم هذا اللون من قبل خبراء معهد بانتون ليمثل توقعاتهم المتفائلة لمستقبل جديد. وأكدت آيزمان أن اللون جاء نتيجة ما يقارب عاماً من البحث والتوغّل في العديد من المجالات، من الرياضة إلى الموضة، وصولاً إلى منصّات الألعاب الترفيهية، وتحديداً ألعاب الفيديو وما تُدخله من ألوان على شاشاتها. وبغضّ النظر عن استخدامه في الألعاب الإلكترونية، فإن هذا اللون مرتبط بجذور العالم الطبيعي، إذ توفّر نبتتا الليلك والخزامى، اللتان تتميّزان بدرجاتهما القريبة من هذا اللون، إحساساً بالهدوء نحتاجه بعد فترة الفوضى التي أحدثتها جائحة كورونا.

ساندرو Sandro
ربيع وصيف 2022



فالنتينو Valentino
ربيع وصيف 2022

إيزابيل ماران
Isabel Marant
ربيع وصيف 2022

فيكتوريا بيكهام
Victoria Beckham
ريزورت 2022



مريم ناصر زاده
Maryam Nassir Zadeh
ربيع وصيف 2022

زهير مراد Zuhair Murad
ريزورت 2022

بروغر
Brogger
ربيع وصيف
2022

إيكو آي
Eko Ai
ربيع وصيف
2022

بالنسياغا Balenciaga
ريزورت 2022

The Symbol

إلامَ يرمز؟

بحسب معهد بانتون، فإنّ لون Very Peri يرمز إلى روح العصر والمرحلة الإنتقالية التي يمرّ بها العالم بأسره، من فترة عزلة وركود إلى مرحلة جديدة من التطوّر والانفتاح. يعكس الديناميكية والتفاؤل ويزيد من دفء الإطلالات وغموضها، بما يجسّد جرأة المرأة وسعيها الدائم إلى التميّز.



إترو Etro
ريزورت 2022

شانيل
Chanel
ريزورت
2022

كريستوفر جون روجرز
Christopher John Rogers
ريزورت 2022

ليبيرتين Libertine
ربيع وصيف 2022

جانفيتو روسي
Gianvito Rossi

How to Wear it?

نسّقي لون العام في إطلالاتك

على الرغم من اختيار شركة بانتون له، فإن Very Peri لا يتربّع في الواقع على لائحة الألوان التي ترغبها السيدات، إذا يعتبرنه مناسباً أكثر لخيارات الفتيات المراهقات بفضل درجته الصاخبة واللافتة. ولكن في نهاية المطاف، سيدخل هذا اللون إلى خزانتك في العام الجديد لتواكبي من خلاله صيحات الموضة العالمية، ولتنسّقيه بالأسلوب الذي يتناسب مع شخصيتك وذوقك.

Classic Look

لإطلالة كلاسيكية

إذا كنت من اللواتي يفضّلن الإطلالات الكلاسيكية الهادئة، وتشعرين بأنّ Very Peri قد يكون لوناً صاخباً في خزانتك، بإمكانك أن تنسّقيه مع درجات حيادية تهدّئ من قوّته.

فعلى سبيل المثال، يشكّل اللون الرمادي خياراً جيداً، فهو يضفي بعض الجدّية والرصانة إلى إطلالتك، وهو أقلّ حدّة من اللون الأسود. بإمكانك أن ترتدي بذلة باللون الرمادي مع قميص بلون Very Peri، أو أن تختاري إكسسوارات باللون الرمادي مع فستان بهذه الدرجة البنفسجية.

Casual Look
لإطلالة كاجوال

إذا كان اللون البنفسجي بمختلف درجاته يشكّل أحد أبرز الألوان التي تستحوذ على إعجابك، فإن مزج أي قطعة بلون Very Peri مع قطع أخرى بدرجات الخزامى أو الليلكي سيمنحك إطلالة عصرية وجذابة. كما أنّ إدخال قطعة من الدنيم إلى إطلالتك، كسروال أو سترة جينز، سيزيد من شباب الإطلالة وحيويّتها.

Accessorize it
إكسسوارات أنيقة

بعيداً عن الأزياء التي اتسّمت بهذا اللون الجديد، ستجدين في مجموعات عام 2022 تصاميم إكسسوارات تلوّنت بدرجة Very Peri، تسمح لك باعتماد هذا اللون دون أن تشعري بصخب الإطلالة أو توهّجها. نسّقي هذه الإكسسوارات مع إطلالات بألوان حيادية لتُدخل لمسة مشرقة إلى طلّتك وتحافظي في الوقت نفسه على هدوئها.



إيسّيه مياكي
Issey Miyake
ربيع وصيف
2022

فيرساتشي
Versace

ألكساندر
مكوين
Alexander
McQueen

باي فار By Far

فالنتينو
Valentino

أمينة معادي Amina Muaddi

المصمّمة داليدا عياش:
تلهمني الحياة لابتكار تصاميمي

تعتبر المصممة اللبنانية داليدا عياش صاحبة أسلوب راقٍ وجميل في عالم الموضة، اذ لا تعتمد على الزخرفة والمبالغة بل تتميّز تصاميمها بأسلوب Minimalist جميل. ثابرت داليدا على ترك بصمة كبيرة في عالم الموضة، ورسمت لنفسها نهجاً خاصاً لا يشبه نمط غيرها من مصمّمات العالم العربي. تعرفي أكثر إلى مسيرتها، ومصادر إلهامها وتفاصيل مجموعتها الشتائية الأخيرة وعلاقتها بزوجها رامي عياش ومشاريعها المستقبلية من خلال هذا اللقاء الخاص معها.

بيروت | ساره مرتضى Sarah Mourtada

أخبرينا عن بداياتك في عالم الموضة.
البداية كانت منذ طفولتي، كنت أختار ملابسي بعناية وأنسّقها بطريقتي الخاصة. كبر شغفي مع الوقت، حتى أسست خطاً خاصاً بي خلال المرحلة الجامعية، ولكني كنت على دراية أنني لن استطيع أن أعمل إلا في عالم الموضة.

أنسى التوتر والأرق

هل جعلك العمل في الموضة أكثر سعادة أو أكثر قلقاً؟
إنه في الواقع مزيج من هذين الشعورين، لطالما كان العمل مع الأقمشة شغفي، أما التصميم فهو دائمًا مكاني السعيد، حيث يمكنني الاسترخاء وإعطاء أفضل ما لديّ. كما أني أشعر أيضاً بقلق شديد في كثير من الأحيان، خاصة قبل إطلاق المجموعة. أنا شخص يبحث عن أدق التفاصيل ويمكن أن يكون هذا مرهقًا جدًا أيضًا ، أتحقق من كل قطعة من البداية حتى النهاية، والعملية عبارة عن مزيج كبير من السعادة والتوتر الشديد. في النهاية، عندما يتم إصدار المجموعة الكاملة، أنسى التوتر والأرق، وأشعر بسعادة شديدة.
هل كان عليك الكفاح لكي تحظي بما أنت عليه الآن من نجاح في عالم الموضة؟
دعيني أكون صادقًة معك، لقد كان من الصعب جدًا في بداية مسيرتي المهنية إثبات نفسي كمصمّمة أزياء. إعتقد الجميع أنني كنت أفعل هذا لمجرد أنني زوجة رامي عياش، فقد ظنّوا أنني أريد فقط الأضواء، ولكن مع مرور الوقت بدأ الناس يقدّرون عملي وتصاميمي؛ وكما تعلمين، ارتدى العديد من المشاهير حول العالم تصاميمي، وأثبتت العلامة التجارية نفسها، وهذه مكافأة بسيطة لكل العمل الشاق الذي قمت به خلال هذه السنوات.

الأمل رغم الظروف الصعبة

أدخلينا في تفاصيل مجموعتك الأخيرة لموسم الخريف والشتاء

أطلقت على مجموعة خريف شتاء 2021-2022 ، عنوان «مطاردة الأمل» Chasing Hope، وأحببت من خلالها أن أوصل للعالم أننا شعب لم ولن يفقد الأمل رغم كل الظروف الصعبة التي يمرّ بها لبنان. لذلك ألوانها الحالمة تندرج بين الألوان الأبيض والبنّي والكحلي وحتى الأخضر الذي يعكس الفرح. أما القطع فهي منوعة بين الفساتين، والبلايزر أو القميص مع الشورت أو البنطال وحتى الجمبسوت.
ما هي مصادر إلهامك؟
كل شيء حولي هو مصدر إلهام لي: الأقمشة، الطبيعة، الهندسة المعمارية، الناس ... والحياة نفسها تلهمني لابتكار تصميماتي، حتّى جائحة COVID-19 وفترة الإغلاق كانتا مصدر إلهامي في مجموعتي السابقة TINT، لقد كانت مجموعة مليئة بالألوان تثبت أنني أستطيع رؤية الجمال في كل شيء حولي.
ما رأيك بصيحات الموضة؟
الصيحات مهمة ولكن في بعض الأحيان لا تكون مناسبة للجميع. أعتقد أننا يجب أن نختار الاتجاهات التي تليق بنا وتجعلنا نظهر في أفضل حالاتنا.

صادقة مع نفسي

ما هي أكبر الدروس التي تعلمتها؟ وما أكثر ما تفتخرين به في حياتك المهنية حتى الآن؟
لطالما كان لدي هذا الشغف بالموضة، وكنت أعرف منذ طفولتي أن هذا لن يبقى مجرد شغف. كانت السنوات العشر الأخيرة مليئة بالتحديات والإنجازات، لكن ما تعلمته هو أن أكون حازمة، أن أحب ما أفعله، وأن لا أخاف أبدًا من التعبير عن نفسي، والنقطة الأكثر أهمية هي أن أكون صادقًة مع نفسي.
كيف أمضيت فترة الحجر في زمن كورونا؟
فترة كورونا لم تكن سهلة من الناحية العملية ولكنها كانت من



أجمل الفترات من الناحية العائلية، كانت من المرات القليلة التي يجتمع فيها رامي معنا لفترة زمنية طويلة بسبب عدم سفره، وكوننا انتقلنا للعيش في الجبل تقرّبنا والأولاد أكثر للطبيعة.

من هي النجمة التي تحبين أسلوبها؟

مؤخّراً هايلي بيبرHailey Bieber ، لفتني ستايلها الذي يجمع بين الأناقة والبساطة في آن واحد، ما يشبه كثيرا ذوقي الشخصي.

ما هي الماركة التي تلفت نظرك أكثر؟

أحب كثيرا البساطة الراقية الموجودة في تصاميم علامة بوتيغا فينيتا Bottega Veneta.

من هي امرأة داليدا عياش؟

أحب المرأة صاحبة الشخصية القوية والتي تملك ثقة بنفسها.

كيف تصفين نفسك في ثلاث كلمات؟

مخلصة، حازمة وحالمة.

كيف تعكس تصاميمك أسلوب المرأة العربية؟

حرصت على أن تحاكي تصاميمي ذوق كل سيدة عصرية محبة للموضة بأسلوب بسيط، أنيق، راقٍ ومريح يناسب كل الأوقات.

وسائل الترويج

هل تعتمدين على وسائل التواصل الاجتماعي للتسويق لأزيائك؟

لا شك أننا في عصر السوشال ميديا، وقد أصبحت جزءاً أساسياً في حياتنا. الا أنني لا أعتمد فقط عليها، أعمل دوماً على الترويج لعلامتي من مختلف الجهات، كعروض الأزياء مثلاً، أو تعاوني مع العديد من النجمات العربيات والعالميات، كنجمات بوليوود وهوليوود.

عياش الطفولة

أنت أيضاً نائب الرئيس لجمعية عياش الطفولة الخيرية. ما هو العمل الذي تقوم به هذه الجمعية؟

عياش الطفولة هي جمعية تعليمية تساعد أكثر من 2000 طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة أو الأطفال الذين لا يستطيع أهلهم تحمل رسوم تعليمهم. أصبح هذا أولوية لكل من رامي وأنا، وهو يجلب لنا السعادة المطلقة على المستوى الشخصي. بالنسبة لنا، إنها ليست وظيفة، إنها مهمة نريد إنجازها. نلتقي يوميًا مع أولياء الأمور والعائلات والمنظمات غير الحكومية المختلفة حتى نتمكن من التعاون وإنشاء مشاريع تعليمية مختلفة، لنكون قادرين على بناء المجتمع التعليمي الذي نهدف إليه.

أين تحبين أن تمضي أوقات فراغك؟

عادة ما أحب الأماكن الهادئة، وقضاء الوقت في الطبيعة أو مع عائلتي، بعيداً عن الضجيج والأماكن المزدحمة.

هل يدعم رامي عياش مسيرتك في عالم الموضة؟

زوجي هو الداعم الأكبر لي ودعمه المستمر يزيدني شغفاً ومحبة لمهنتي. نحن طبعاً نتشارك دوماً الآراء لخبرته الكبيرة في هذا المجال فهو يعد trendsetter بين الرجال.

ما الذي يعطيك القوّة؟

العائلة أولاً ... رامي هو أول من دعمني ومن آمن بي وبموهبتي، وهو دائماً من يدفعني لتقديم المزيد والمضي قدمًا. أطفالي آرام وآيانا هما فرحة حياتي. الحياة نفسها تحفزني، فأنا شخص إيجابي للغاية، وأحاول دائمًا الحفاظ على الطاقة الإيجابية من حولي.



ما هي مشاريعك المستقبلية؟

أعمل على العديد من المشاريع، من بينها افتتاح بوتيك خاص بعلامتي في عدة دول عربية، بالإضافة إلى التعاون مع العديد من النجمات في الوطن العربي والعالم. طبعاً، سوف أعلن عنها في وقتها المناسب.

تعاون Prada & Addidas لإطلاق مجموعة

PRADA RE-NYLON COLLECTION

تواصـل كلّ مـن العلامتين بـرادا Prada وأديـداس Addidas تعاونهما من خلال إطـلاق مجموعة من الأزياء الرياضيـة تحـت عنوان التزامهمـا بمبادئ الإسـتدامة وهـي Prada Re-Nylon Collection. التشـكيلة الجديدة تجمع ما بين خبرة أديداس في الإبتكار الدائم للملابس الرياضية، وحرفية برادا في الصناعات اليدوية الفاخرة.





خامة Re-Nylon

هي خامة قدّمت أوّلاً في عام 2019، مصنوعة من مخلّفات بلاستيكية معاد تدويرها، وقد تمّ جمعها أصلاً من مياه المحيطات الملوّثة بها. كما أنّها مصنّعة من قطع قماشية مرمية. اللافت في النايلون المعاد تدويره، أنّه يمكن تنظيفه ثمّ استخدامه إلى ما لا نهاية دون أن يخسر من جودته. إن ابتكار هذه الخامة يدلّ على التزام برادا بمبادئ الإستدامة، علماً أنّ العلامة انتهت كلّيا من عملية تحويل استخداماتها للنايلون الخام، إلى النايلون المعاد تدويره خلال عام 2021.

الفكرة وراء التشكيلة

إنّ تشكيلة Prada Re-Nylon Collection قائمة على فكرة الملابس الرياضية الفاخرة المصنوعة في منظور مبادئ الإستدامة، وهي تضمّ قطعاً متنوّعة الإستخدامات والتصاميم، مثل ملابس الأزياء الجاهزة، الإكسسوارات، الحقائب، كما وتحتوي على قطع تمّ إعادة ابتكارها من Low Silhouettesg Addidas Forum High. كل قطعة من هذه المجموعة تمّت صناعتها في إيطاليا من قبل حرفيي Prada، باستخدام خامة Re-Nylon المعاد تدويرها.

مساحات افتراضية

هذا التعاون ما بين برادا وأديداس يطال عالم المساحات الإفتراضية Metaverse، من خلال إتاحة المشاركة لهواة العلامتين، من خلال تقديم أفكارهم البنيوية والإبتكارية، ما يقرّب المسافة ما بين رواد صناعة الملبوسات الرياضية والقطع الفاخرة من جهة، والجمهور الذوّاقة من جهة أخرى.

قطع هذه المجموعة متوافرة في الأسواق اعتباراً من 13 يناير، في بوتيكات برادا، وعبر prada.com و addidas.com/prada

CABOCHON JEWELRY
مجوهرات فاخرة بقطع الكابوشون



بوتشيلاتي Buccellati

مجوهرات مرصّعة بأحجار كريمة بقطع الكابوشون Cabochon تحيي حضارات قديمة. فعلى الرغم من التطور التكنولوجي الذي لحق بتقنيات صقل الجواهر، إلا أن تصميم الكابوشون ما يزال يحتل مكانة متقدمة في عالم المجوهرات الفاخرة. أروع الابتكارات بأحجار الياقوت والأوبال والعقيق وغيرها زاد من توهّجها الماس فبرزت قطعاً فريدة، تحلم كل امرأة بضمها إلى مجموعتها. رافقنا في جولة ساحرة للتعرف إلى تاريخ وأهمية هذه التقنية في صقل المجوهرات.

بيروت | سلطانة كيروز Sultana Keyrouz



ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

بوشرون
Boucheron

كارتييه
Cartier

شوبارد
Chopard

Oldest Technique

كلمة كابوشون تأتي من الكلمة الفرنسية «كابوش» Caboche، ما يعني القبة الصغيرة. وصفت بأنها من أقدم تقنيات القطع للأحجار الكريمة، فقبل التقدم التكنولوجي الذي سمح بصقل الأحجار الكريمة بأشكال متنوعة، كان قطع الكابوشون الذي يتكوّن من قاعدة مسطحة مع قمة مقببة يمكن أن تكون مستديرة أو ذات طرف مشابه للهرم، شكلاً مثالياً لإدخال الأحجار الكريمة وإبراز الألوان في العديد من التصاميم. ونظراً لخلوه من الجوانب الحادة، فإن الضوء ينتقل عبر الحجر بدلاً من الإنعكاس عليه.

Fascinating Gems

تمازج رائع بين الأحجار الكريمة والذهب الأصفر،
ولّد تصاميم رائعة بقطع الكابوشون.



فواز غروسي
Fawaz Gruosi

بوميللاتو
Pomellato

دايفيد ويب
David Webb

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

بياجيه
Piaget

دايفيد ويب
David Webb

بوتشيللاتي
Buccellati

Favored in Antiquity

تم العثور على مجوهرات بقطع الكابوشون من الماس ضمن كنوز سلالة مينغ الصينية. كذلك رصدت بعض مجوهرات أخرى بهذا القطع في مصر القديمة. كما قدمت الأحجار الكريمة بشكل الكابوشون مثل الياقوت، والزمرد، والياقوت، بألوان نابضة بالحياة ضمن مجوهرات الملوك والأباطرة، مثل تلك التي شوهدت على تاج إمبراطورة اللوكسمبورغ Kunigunde.

Joyful Colors

أحجار بألوان مبهجة، مثل الأحمر والزمردي والعنبري، بقطع الكابوشون، شكّلت أروع تصاميم المجوهرات.



بياجيه
Piaget

فيرنييه
Vhernier

بياجيه
Piaget

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

باسكال بروني
Pasquale Bruni

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

بوتشيللاتي
Buccellati

فواز غروسي
Fawaz Gruosi

Best Candidates

ابتكار تصاميم مزيّنة بالكابوشون يتطلب بعض الشروط، كأن يكون الحجر بوزن كبير حتى يحتمل مراحل التصنيع. كما يحبّذ أن تكون الأحجار الكريمة بدرجة صلابة 7 أو أعلى على مقياس موس، لأن تقنية القطع يمكنها أن تتلفها بسهولة في حالة استخدام حجر أقلّ قوة. وهناك العديد من الأحجار الكريمة المختلفة التي تصلح لتقطع بشكل الكابوشون كالفيروز، والعقيق، والأوبال، والياقوت والزمرد.



هاري وينستون
Harry Winston

فابيرجيه
Fabergé

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

Glorious Cuts

إبداعات مدهشة من دور المجوهرات لأشكال الكابوشون التي زيّنت الخواتم والعقود والأساور.

فيرنييه
Vhernier

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

كارتييه
Cartier

The Perfect Shapes

بعض تصاميم المجوهرات تبرز بكابوشون مزدوج، وفيها يبرز كلا الجانبين بشكل القبة. وقد يقوم بعض الحرفيين بنحت الجزء المقبب من الكابوشون، مما يولّد تصميمات دقيقة تعرف بالكابوشون المنحوت.

ويعدّ شكل «شوغارلوف» Sugarloaf من أكثر أشكال الكابوشون ندرة وطلباً، وهي تقنية تقوم على صقل الحجر الكريم في شكل مخروطي من أربعة جوانب لخلق شكل الهرم، حيث يتم تقريب طرف الجوهرة، لتصبح مثل الجبل، مع قاعدة لا تزال مسطحة، مثل الكابوشون التقليدي.

Statement Pieces

قطع مجوهرات فريدة من الذهب الأبيض والبلاتين، تشتمل أحجاراً باهرة مثل الفيروز الذي يجاوره بالماس، فتشكل مشبكاً، أو خواتم أو أقراط.



فيرنييه
Vhernier

دايفيد ويب
David Webb

باسكال بروني
Pasquale Bruni

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

بوميلاتو
Pomellato

فابيرجيه
Fabergé

بوتشيلاتي
Buccellati





طرفة عيتاني:

مجوهراتي نيوكلاسيكية تجسد الحب والمشاعر الإيجابية

تعكس مصمّمة المجوهرات اللبنانية طرفة عيتاني من خلال علامتها فلمنك Falamank أسلوباً كلاسيكياً ممزوجاً بلمسة عصرية وهو ما تطلق عليه اسم Neo Classic . عملت بجد وكد على تأسيس نفسها من البداية وحاربت لكي تصل علامتها الى ما هي عليه اليوم. تشي تصاميمها الفريدة عن حرفية عالية في الابتكار والتنفيذ. في هذا اللقاء الخاص معها ندعوك إلى معرفتها والاطلاع على أعمالها المحترفة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

أخبرينا عن بداياتك في عالم تصميم المجوهرات

مسلّحة بخلفية دراسية في الفن والتصميم، قمت بتأسيس فلمنك Falamank، بيت المجوهرات الخاص بي في بيروت في عام 2006، كما وافتتحت أول استوديو تصميم لي في المدينة نفسها في عام 2010. لقد بدأت عملي بالفعل برأسمال يبلغ 1000 دولار أميركي، وبدأت في الحصول على مجوهرات عتيقة وساعات، وأعدت بيعها على موقع eBay. بعد جمع رأس مال كافٍ، أردت إطلاق أول مجموعة لي مستوحاة من المجوهرات القديمة؛ هذا هو المكان الذي جاء منه اسم Falamank. بالجهد المستمر، وبعد التخرج من معهد الأحجار الكريمة في أمريكا GIA، استثمرت كل مكاسبي ووقتي في تنمية أعمالي، وإطلاق مجوهرات جديدة، تتسم بطابع أكثر حداثة مما سبق.

ماذا يعني اسم فلمنك Falamank؟

الفلمنك شعب متأصل من مقاطعة فلاندر في بلجيكا، وعرفوا بكونهم أوّل من قطع الماس الخام منذ مئات السنين. وكلمة فلمنك Flanders تطلق أيضاً على شكل لقطع الماس لا يزال يستخدم حتى يومنا هذا، في صياغة المجوهرات العتيقة. ولأن عملي بدأ بالمجوهرات القديمة، جاء اسم فلمنك Falamank منطقيًا.

بين النجوم

أدخلينا أكثر في تفاصيل مجموعتك الأخيرة.

مجموعتي الجديدة هي بعنوان Written in the Stars أي «مكتوبة بين النجوم». بدأت هذه المجموعة بفكرة معينة، وهي أننا كأشخاص مدفوعون للعمل في الحياة نحو أهدافنا وأحلامنا وتطلعاتنا؛ ولكن بعد بذل قصارى جهدنا، والعمل الجاد وتحقيق الحلم، نكتشف أن مصيرنا مكتوب في مكان ما، وهو بين النجوم.

من أين تستوحين مجموعاتك؟

العالم مليء بالأشياء الجميلة، في النهاية الله خير خالق وإذا نظرت حولك يمكنك أن تجد الجمال في كل ما تفعله وفي كل مكان تزوره. تؤثر عواطفنا أيضًا على الطريقة التي ننظر بها إلى العالم، وكل تصميم تفسره المشاعر بشكل مختلف، لذا، فنحن نجد الإلهام في حياتنا وتجاربنا اليومية.

هل تستوحين من السفر؟

لأنني أجد الإلهام في كل مكان، يسمح لي السفر باكتشاف ثقافات جديدة وبيئات متنوعة. أستوحي بشكل كبير من بيروت، المدينة التي نشأت فيها، بكل تاريخها وثقافتها الغنية.

ما هو أفضل كتاب قرأته؟
كتابي المفضل هو «الكيميائي» للكاتب باولو كويلو. علمني هذا الكتاب عن الحياة وعن إيجاد نفسي، كما فتح ذهني على الأفكار الجديدة.
ما هو الحمض النووي لعلامة فلمنك Falamank ؟
يتكوّن الحمض النووي لعلامة فلمنك Falamank من طرفة عيتاني من العديد من الأشياء: تصميمات فريدة، حرفية عالية، الابتكار والتصاميم الحديثة. إنها أيضًا علامة تجارية تحتفل بالتراث الشرقي المصنوع بأسلوب عصري. كل تصميم لدي يجسد الحب والعاطفة والمشاعر الإيجابية مما يخلق تصميمات فريدة.
هل تفضلين الأسلوب العصري أو الكلاسيكي؟
بين الأسلوبين الكلاسيكي والعصري، أنا أفضّل النمط الكلاسيكي الجديد Neo Classic. هو تصميم كلاسيكي مصنوع بأسلوب عصري، ولكنه لا يزال يحافظ على لمسة خالدة ودائمة.





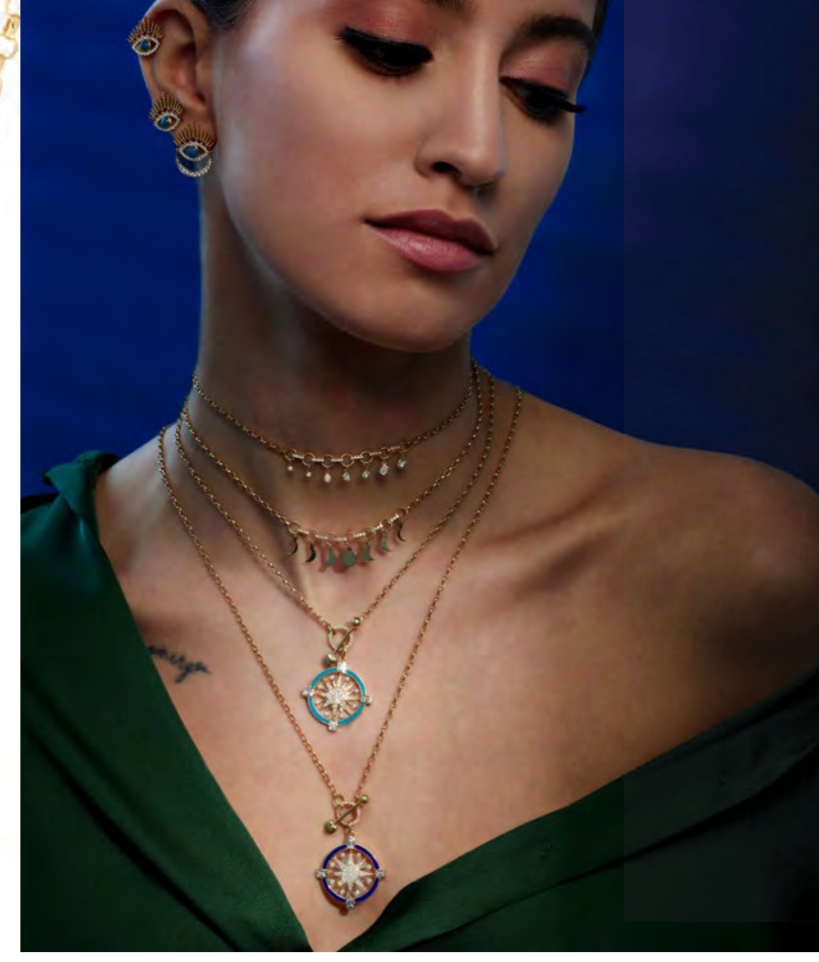
أسعى للتواصل مع الناس من خلال تصاميمي كما فعلت المغنية داليدا بموسيقاها التي تحدّت بها التقاليد.

ما هو الحجر المفضل لديك؟
الحجر المفضل لدي هو الماس، فهو من العجائب الطبيعية التي لها بريق ولمعان خاص. ومع ذلك، فإن الزمرد أيضاً هو من الحجارة التي أعجبت بها شخصيًا، كونه حجر ملون بشكل جميل، ومع ذلك يصعب العمل معه بسبب طبيعته الحساسة ويمكن أن ينكسر بسهولة.

تحدّ للقاعدة التقليدية

من هي أيقونة طرفة عيتاني؟
أيقونتي هي داليدا المغنية الفرنسية، ذات الأصل المصري والإيطالي. كانت امرأة شغوفة وفنانة عظيمة وهبت حياتها كلها لخلق ما تحب. تحدّت داليدا القاعدة التقليدية في الأغاني التي كانت تؤديها. كان لها أيضًا تأثير كبير في مجال الموسيقى. أغانيها دائماً ما تحتوي على رسائل جميلة ومشاعر إيجابية وتؤثر على من يستمع إليها. مثل داليدا، أسعى للتواصل مع الناس من خلال تصاميمي كما فعلت بموسيقاها.
من هو مصمّم المجوهرات المفضل لديك، أو الذي يؤثر بك؟
مصمّم المجوهرات المفضل لديّ هو ديفيد ويب David Webb، فأنا أجد دوماً تصاميمه جميلة وغير تقليدية.
من هي المرأة التي تصمّمين لها؟
مجوهراتي هي لكل يوم ولكل مناسبة خاصة، وتتوجه للمرأة الديناميكية التي تحب اختيار القطع المناسبة منها. هي أيضاً مخصّصة للمرأة التي تقدّر الفن والعاطفة والإيجابية. إنها ترتدي المجوهرات للتعبير عن نفسها ولتستمتع بكل لحظة تعيشها.





لأنني أجد الإلهام في كل مكان، يسمح لي السفر باكتشاف ثقافات جديدة وبيئات متنوعة.



تفاصيل شرقية

كمصمّة عربية، كيف تعكسين ذوق المرأة الشرقية في تصاميمك؟

يلهمني تراثي الشرقي لابتكار قطع مجوهرات لنساء اليوم باستخدام الأحجار الثمينة، المعادن والماس والأحجار الكريمة التي تعبر عن الجذور التقليدية ولكن بأساليب عصرية. مجوهراتي هي مزيج يدمج أعلى درجات الاهتمام بالتفاصيل مع الشغف.

أين يمكن أن نجد تصاميمك؟

تتوفر مجوهرات فلمنك Falamank في العديد من نقاط البيع في جميع أنحاء الشرق الأوسط. نحن متواجدون في الكويت (Qirdala)، وقطر (51Eeast)، دبي (Sauce Rocks) ، بيروت (في مكتبنا وفي صالة العرض و WSPR) وقريبًا في السعودية.

وسائل الترويج

هل تعتمدين على وسائل التواصل الاجتماعي للتسويق لمجوهراتك؟

في عالم اليوم، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا من حياتنا اليومية وهي أداة رائعة للوصول إلى جماهير جديدة والتفاعل المباشر مع عملائنا. أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للتعبير عن المشاعر والأفكار والتصاميم لجمهوري.

لدي أيضًا فريق يعمل على تواجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا، وعلى الترويج للعلامة التجارية، من خلال التعريف عن جيناتنا وهويتنا وتصميماتنا. كل ذلك يبني علاقة مباشرة مع العملاء.

من هن النجمات اللواتي ارتدين من تصاميمك؟

ارتدت العديد من النجمات من مجوهرات فلمنك Falamank، أذكر منهنّ الملكة رانيا وريم عكرا وريم السعيدي وغيرهن..

ما هي مشاريعك المستقبلية؟

خططي المستقبلية هي الاستمرار في التصميم وإنشاء مجوهرات جميلة ومحاولة التأثير إيجابياً على الناس.

PIAGET
الشريك الحصري للمجوهرات والساعات في فيلم
THE 355



دايان كروجر، لوبيتا نيونغو، جيسيكا شاستاين، بينيلوبي كروز

لطالما اشتهرت دار بياجيه Piaget بشغفها الكبير بالإبداع، فكان من البديهي أن يجتمع عالم المجوهرات والساعات مع عالم الترفيه لينسجا رابطاً متيناً امتدّ على 50 عاماً مضت. واليوم، لا تزال الدار تحتفي بحبها للفن السابع أي صناعة الأفلام، حيث باتت الشريك الحصري للساعات والمجوهرات في فيلم التشويق المرشّح لجائزة الأوسكار، والذي يحمل عنوان The 355، وهو من إنتاج شركة يونيفرسال بيكتشرز. والفيلم المذكور يبدأ عرضه في دور السينما اعتباراً من 7 يناير 2022 ، وهو يضمّ عدداً من أشهر النجمات.



اقراط
Piaget Sunlight تزينت
بها لوبيتا نيونغو

عقد من مجموعة
Sunny Side of Life
ارتدته دايان كروجر

اقراط
Piaget Rose ارتدتها
بينيلوبي كروز

اقراط Piaget
Treasures تزينت بها
جيسيكا شاستاين

عقد Piaget Rose
ارتدته بينيلوبي كروز

ساعة Piaget
Altiplano

خاتم من مجموعة
Possession ارتدته
جيسيكا شاستاين

خاتم سرّي
Piaget Secret & Lights،
ارتدته دايان كروجر في الفيلم

قصة الفيلم

تبدأ قصة الفيلم بوقوع سلاح سري للغاية في أيدي المرتزقة، فتتعاون العميلة في وكالة المخابرات المركزية الأميركية مايسون «مايس» براون، (جيسيكا شاستاين)، مع العميلة الألمانية (ماري دايان كروجر)، بالإضافة إلى خديجة، الحليفة السابقة لجهاز الاستخبارات البريطاني، والأخصائية في الحاسوب (لوبيتا نيونغو)، فضلاً عن الأخصائية الكولومبية المتمرّسة في علم النفس غراسييلا (بينيلوبي كروز)، لينطلقنّ في مهمّة خطيرة بهدف استعادة السلاح، في حين يحاولن دائماً البقاء متقدمات بخطوة واحدة على المرأة الغامضة، لين مي تشينغ (بينغبينغ فان) التي تلاحق بدورها كل تحركاتهنّ.

هذا ويشهد فيلم «ذا 355» ظهوراً للممثلين إدغار راميريز وسيباستيان ستان، وقد تولّى إخراجه المخرج سيمون كينبرج، فيما يعود تأليف السيناريو إلى تيريزا ريبيك وكينبرغ.

الفيلم هو من تقديم شركة يونيفرسال بيكتشرز بالاشتراك مع شركة فىلم نىشن إنترتينمنت، وقد تولّت إنتاجه شاستاين وكيلي كارمايكل من شركة فريكل فيلمز التي أسّستها شاستاين، بالتعاون مع كينبرغ الذي أسّس شركة كينبرغ جانرا فيلمز.

ساعات ومجوهرات بياجيه في الفيلم

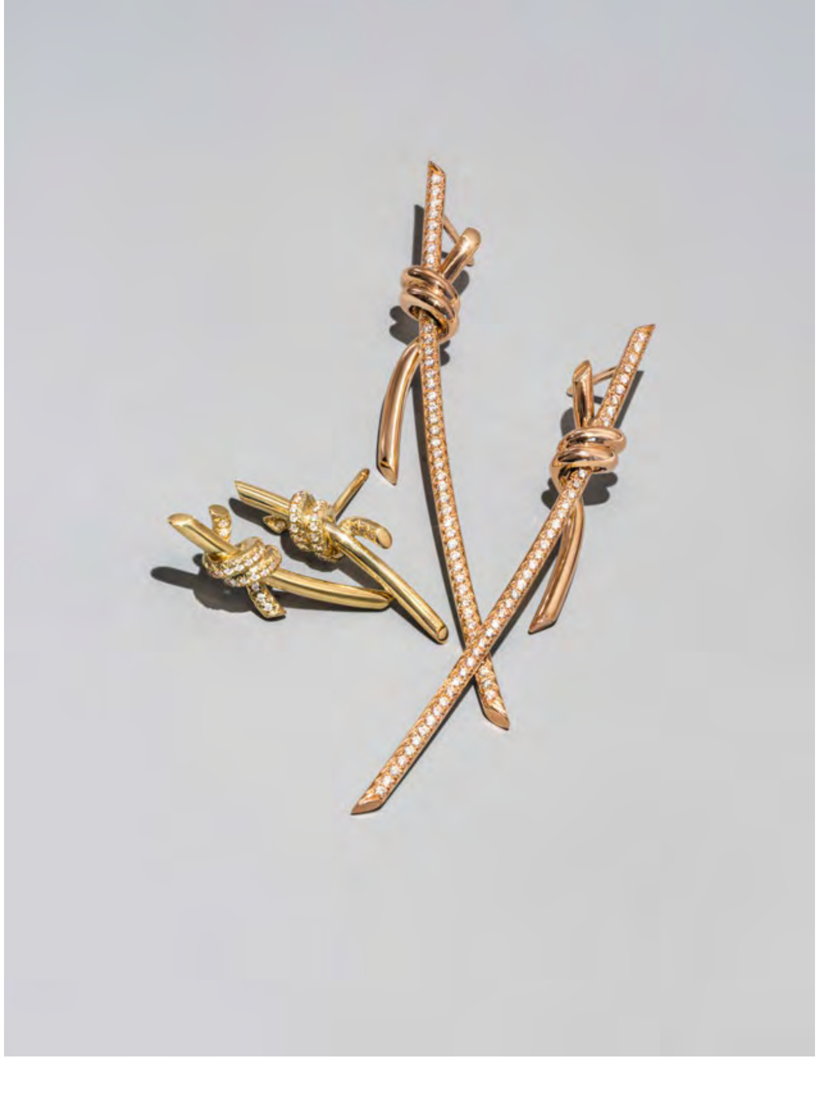
بما أنّ بياجيه غدت الشريك الحصري للساعات والمجوهرات في فيلم «ذا 355»، تتجلى في خلال الفيلم أجمل القطع من مجموعات الدار الأسطورية بما في ذلك مجموعتَي Altiplanog Possession، فضلاً عن أفخر ما تقدّمه العلامة من مجوهرات راقي. وقد تمّ تنسيق كل قطعة بعناية على يد مصممة الأزياء الشهيرة في الفيلم، ستيفاني كولي، للتأكد من أنها تتناغم مع كل شخصية. مرة جديدة، تستعرض الدار مهاراتها الحرفية وأسلوبها الفريد.

بياجيه وهوليوود

بعدما رسّخت بياجيه سمعةً عريقةً لها بعيداً عن الشاشة كعلامة فاخرة تبتكر أجمل المجوهرات، تألّق بإبداعاتها عددٌ كبير من الضيوف من جميع أصقاع العالم على السجادة الحمراء وأمام الكاميرا وفي الأفلام، بما في ذلك فيلم ميس سلون الذي طُرح عام 2016، من بطولة صديقة العلامة جيسيكا شاستاين، التي انضمّت إلى عائلة بياجيه منذ عام 2015. كما أعربت علامة بياجيه عن التزامها بدعم المواهب الإبداعية وصناعة الأفلام على المستوى العالمي عبر كونها شريكةً لجوائز الروح المستقلة على مدى سنوات عدّة.

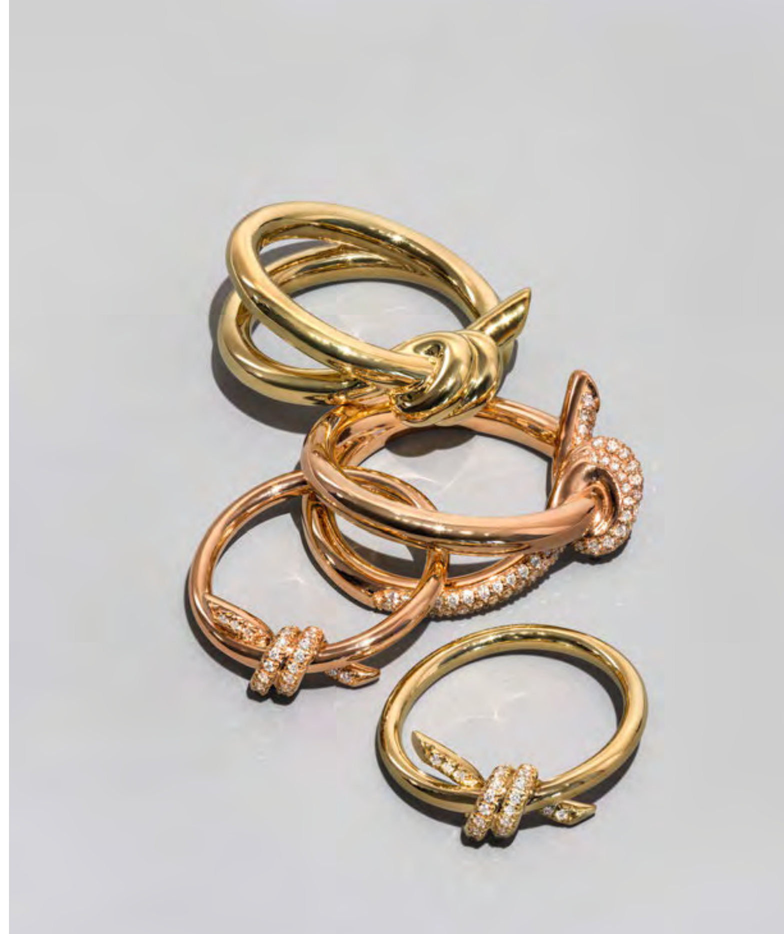
تشكيلة Tiffany Knot الجديدة من TIFFANY & CO.

أطلقت علامة تيفاني أند كو. Tiffany & Co. تشكيلة تيفاني نوت Tiffany Knot الجديدة بإلهام من موطنها الأم، حيث تحتفي التصاميم بالملامح المعمارية لـ نيويورك، وتحديداً الأسوار الشبكية التي تنتشر في شوارعها. وتُحول العلامة هذا الرمز المألوف إلى تفاصيل عصرية ومبتكرة تعكس روح المدينة التي لا تنام في تشكيلة مجوهراتها الجديدة.









يعتز سكان نيويورك بانتمائهم لها، لكنهم يقّدرون في الوقت ذاته استقلاليتهم وهويتهم الفردية، لا سيما وأن الحياة في المدينة تتطلب شخصية قوية تحترم حدود الآخر. وبالتالي، من الضروري أن يتمتع المرء بشخصية مستقلة وفكر منفتح، ليحقق النجاح المنشود فيها. ومن هنا جاء إلهام تشكيلة Tiffany Knot وطابعها الجريء، لتكون بمثابة تعبير مرئي عن الجرأة وأداة تواصل مع أصحاب الرؤية المشتركة ومع نيويورك نفسها.

وتضم التشكيلة العديد من الثنائيات المتباينة، حيث تجتمع الأشكال الطبيعية الانسيابية مع الزوايا القاسية للأساور والخواتم والعقود والقلائد والأقراط. وتتزين جميعها بتصميم العقدة المميز، والذهب الأصفر والذهبي الوردي عيار 18 قيراط، وترصيعات الألماس بمنحنيات أنيقة، تزينها معادن ثمينة وأطراف مدببة تضيف أبعاداً حادة.

تشكيلة تيفاني نوت

أما أبرز قطع Tiffany Knot، فهو عقد ضيق من طبقتين مرصع يدوياً بأكثر من 300 ألماسة تضفي على التصميم حركة وتوازناً أنيقين، بالإضافة إلى أساور من طبقتين من الذهب عيار 18 قيراط بعقدة تغطي القفل لتبدو وكأنها حلقة متواصلة. وتعكس قطع التشكيلة المعايير الصارمة التي تتبناها العلامة لتقديم ابتكارات متقنة تواكب أعلى معايير التصاميم والنسب الدقيقة.



بولغاري Bulgari

MECHANICAL SKELETON WATCHES

ساعات الهيكل العظمي الكاشفة

بالنسبة لعشاق الساعات الفاخرة أو جامعي الساعات السويسرية الراقية، لا يوجد شيء أكثر إرضاءً من مشاهدة الحرفية أثناء الحركة حيث يتم عرض كل عنصر من عناصر حركة الساعة المضبوطة بدقة. تعتبر ساعات Skeleton من أكثر الساعات أناقة من الناحية الفنية في السوق اليوم، ونحن هنا في «سيدتي» على وشك أن نقدم لك عرضًا تفصيليًا لساعات اليد المفتوحة المفضلة لدينا، بالإضافة إلى الأسباب وراء صناعة هذه الساعات الممتازة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

تكشف ساعات الهيكل العظمي عن أكبر قدر ممكن من حركتها الميكانيكية. بطريقة ما، فإن الكشف عن الجوانب الأكثر تعقيدًا للساعة هو أيضًا تجريدها من ضرورياتها، مما يسمح لمرتديها برؤية كيفية عمل هذه المكوّنات معًا بشكل متناغم. يرغب الكثير من عشاق وجامعي الساعات اليوم في التعمق أكثر في براعة صناعة ساعة اليد الفاخرة، ويريدون أن يروا ما ينفقون أموالهم عليه. ولكي تصبحي أكثر دراية بالطريقة التي تعمل بها ساعتك، يجب أن تكوني قادرة على الاستمتاع بأدائها من خلال الجزء الخلفي أو الأمامي، أو ميزة القلب المفتوح على قرصها.

إن النقطة المحورية في كل ساعة يد فاخرة هي بالطبع وجهها - موطن العقارب وعلامات الساعات التي تخبرنا بالوقت، وغيرها من التعقيدات، مثل مراحل القمر ونوافذ التاريخ والكرونوغراف والتقويمات. لذا، ما هو أفضل مكان لإلقاء نظرة خاطفة على طريقة عمل ساعة مضبوطة بدقة أكثر من قرص الساعة نفسه؟

وتتميز ساعات الهيكل العظمي بقرص شفاف بدلاً من المينا الصلب، لذا فهي تستغرق وقتًا طويلاً ومهارة في إنشائها.



بلانبان
Blancpain

شانيل
Chanel

آي بدليو سي شافهوسن
IWC Schaffhausen

ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti

Transparent Touch

الجميل في ساعات الـ Skeleton أنها ذات طابع جريء وملفت، وهي تليق بإطلالاتك اليومية، وبأزيائك العصرية والجميلة البعيدة عن المبالغة.



غلاشهوتي
Glasshutte

فاشرون كونستانتان
Vacheron Constantin

شوبارد
Chopard

ديور Dior

See-Through

راقبي كيف تتحرّك عقارب ساعتك بشكل واضح من خلال ساعات الهيكل العظمي الشفافة، والتي تبرز لك التفاصيل الميكانيكية لهذا التصميم الباهر.



بولغاري
Bulgari

باتيك فيليب
Patek Philippe

روجيه دوبوي
Roger Dubuis

بربري Burberry

Unmistakable

تأتي ساعات الـ Skeleton بتصاميم تجمع ما بين الخطوط الكلاسيكية والعصرية في الوقت نفسه، إلا أن ما تجمع عليه بأكملها هو الحرفية العالية في الابتكار والتنفيذ.



أوليس ناردان
Ulysse Nardin

هوبلو
Hublot

بياجيه
Piaget

Anteprima أنتيبريما

Crystal Clear

ساعات الـ Skeleton ذات اللون الأبيض هي موضة أساسية في موسم خريف وشتاء 2021 - 2022، وتأتي بأشكال عصرية أنيقة ومميزة.



ريشارد ميل
Richard Mille

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

غراف
Graff

بودابست سيليكت Budapest Select

Lucent Vibes

اختاري الألوان الدافئة لساعتك لتتألقي بأسلوب شتوي جميل، ونسّقي طلتك بشكل يبرز حرفية الميكانيكية التي تتميز بها هذه القطعة الفنية.

مقياس ناقص..

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



نحن أشخاص نتنفس ونعيش، ننام ونصحى.. وذلك مرتبط بالأرقام ارتباطاً كلياً، فمثلاً حينما تتألم يسألك طبيبك عن مستوى الألم لتحدده من واحد إلى عشرة! وبعدها لن يتوقف سيستمر بذكر الأرقام أمامك، كتناول حبتين عند الإفطار، واستمر بالعلاج لمدة سبعة أيام وهكذا حتى تغادر!

أيضاً عاداتنا التي نود أن نكتسبها تحتاج منا إلى عدد محدد من الأيام، ألم تسمعوا يوماً عن القاعدة التي تقول يمكنك أن تكتسب أو تتخلص من أي عادة إذا مارست فعلاً معيناً لمدة واحد وعشرين يوماً؟!

أيضاً في القدم كنا نعبر عن مقدار الحب في القلب بعدد ذرات الرمال، والاشتياق بأعداد النجوم في السماء، وكان للكاذب عدد معين من الأكاذيب يقاس بعدد شعر رأسه.

أما الأطفال فيعبرون عن حبهم بأعداد الحلوى الملونة، والغني يقدر ثروته بعدد الأصفار التي ترافق حساباته، الانتظار بعدد الدقائق والساعات، والمقال بعدد الأحرف، رسائلنا النصية قد يتجاهلها البعض إن زادت في عدد كلماتها، على الرغم من أنها قد تكون مهمة، نتخلص من أوزاننا الزائدة بعدد سعرات أقل، مراحل أعمارنا تحسب بأرقام السنين، ونجاحاتنا بأعداد الشهادات التي حصلنا عليها، وقيمة الإنسان بعدد ممتلكاته، والشهرة بعدد المعجبين أو حتى المتابعين من دون إعجاب!

الوقت والأرقام هي ما ندور حولها طوال الوقت، والسؤال الذي لانكف عن تكراره يبدأ بكلمة "كم"!! حتى ضاعت منا كلمة "كيف" ولم نعد نستشعر معناها وأهميتها؟!

بينـالــي الــدرعـيــة...



فنـون الـمـمـلـكـة والـعـالـم

- ١١ ديسمبر ٢٠٢١ إلى ١١ مارس ٢٠٢٢
- ١١ صباحاً إلى ١١ مساءً
- حـي جاكـس، الدرعيـة، الريـاض

أنت مدعـو لاستكشاف بعض من أروع إنتاجات الفن المعاصر من المملكة ومختلف أنحاء العالم. تقام الـدورة الأولى من بينالي الدرعيـة للفـن المعاصـر تحت عنـوان **"تتبُّـع الحجـارة"**، بتنسيق القيم الفني فيليب تيناري وبمشاركة ما يقارب ٧٠ فناناً محلياً وعالميـاً.

سيكون هذا الحدث مساهمة نوعية مميزة في مسيرة تحقيق تطلعات رؤية المملكة ٢٠٣٠، وذلك من خلال خلق علاقة وثيقة بين المشهد الفني في المملكـة والعالم.

ستكون بانتظارك العديد من الفعاليات المصاحبة، مثل العروض الحية، والنقاشات، والورش الفنيـة التي صممت لتلهم أفكارك، وتغير مفاهيمك، ولتكون تجربتك لهذا الحدث ممتعة ومميزة وفريدة من نوعهـا.

بادر بتسجيل حضورك على biennale.org.sa







سيدات
المِهَنْ الصَعبَة
نماذج للتحدي والتجارب الناجحة

مهن لم تدخلها النسـاء من قبل، بعضها تم اختراعه من قبلهن، وبعضها فتحن أبوابه بمشـقة بالغة، لكن ليس لاقتحام هذه المجالات، قبول دائم، فأغلبهن صدمن بآراء ومواقف من حولهن، وبالمقابل لاقيْن الإعجاب والثناء بعد مشوارهن الذي مر بعثرات، فيما كان الصبر سلاحهن. مواقـف وقصص لسـيدات دخلن مهناً جريئة وغريبـة، كانت حكراً على الرجـال، تحمل في طياتها الكثير من التحديات، ولا تقف خططهن لتطوير مهَنهُنّ في المستقبل عند حدّ معين.

أعدت الملف | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
تصوير | **غيث طنجور Ghaith Tanjour**
جدّة | **أماني السراج Amani Alsarraj**
القاهرة | **أمن خطاب Ayman Khattab**
المغرب | **سميرة مغداد Samira Maghdad**
تونس | **مُنية كوّاش Monia Kaouach**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
تصوير | **زهراء الأمير Zahraa Al Amir**





شيخة البازي

من السعودية شيخة البازي:

أطلقوا العنان للإنسان المبدع في داخلكم

شيخة البازي، حاصلة على ماجستير في الشؤون الحضرية من نيويورك، كسرت الحواجز التقليدية وعملت بمهنة «الإسكافي»، وأسست مشروعها الخاص للعمل في صناعة نادرة في المملكة، لها مرتادون يريدون الاحتفاظ بقطعهم الفاخرة، لتكون بذلك أول سعودية تمتلك مشروعاً يهتم بالجلود الفاخرة وإعادة ترميمها.

وفي حديثها لسيدتي قالت: «لدي شغف بأنواع الجلود الطبيعية واقتناء الحقائب والأحذية من الماركات العالمية وذلك ما دفعني للعمل في هذه المهنة التي تُعنَى بترميم وتصليح التالف منها، واليوم أنا صاحبة متجر (لاذر سبا) للعناية بالجلود الفاخرة والماركات العالمية وإعادة ترميمها».

لمست الثقة

لم تواجه شيخة أي صعوبات في بداية عملها، فقد كان كل من حولي داعماً ومرحباً بالفكرة، تتابع: «أبي رحمه الله، كان ملهمي الأول، كان تاجراً ابن تاجر، أما زوجي فهو سندي والداعم لي وملهمي في كل الأوقات. ولكن وبعد عدة مقابلات لي في التليفزيون والصحف صُدمت من بعض التعليقات المسيئة والتي أتحفظ عن ذكرها، وإن كنت لا ألوم مطلقي هذه التعليقات، فالكثير منهم لا يعي قيمة

شيخة البازي:
لا ألوم مطلقي التعليقات السلبية؛ فهم لا يعون قيمة السلع وماهية العناية بالجلود.

السلع وماهية العناية بالجلود الثمينة». في المقابل وجدت شيخة إقبالاً كبيراً من الناس منذ افتتاح متجرها، تتابع: «تزامن مع مناسبة اليوم الوطني، وقد قدمت لزبائني في ذلك اليوم خصومات وصلت إلى 50% احتفالاً بهذه المناسبة، فقد لمست ثقتهم وأحسست بفخرهم بي؛ كوني أول امرأة سعودية تمتلك متجراً لتجديد وصيانة الجلود وتعمل به بنفسها، كنت أشاهد فرحة الزبائن حينما يتسلمون قطعهم الثمينة بعد التجديد والتصليح بعد أن كان شبه مستحيل بالنسبة إليهم رؤيتها بهذه الصورة».

ليس هناك مستحيل

وختمت حديثها بالدعوة للعمل وتبني الأفكار الخلاقة وتحويلها إلى عمل يومي وطموح للمستقبل تقول: «ليس هناك مستحيل بوجود الثقة بالله ثم الثقة بالنفس، نصيحتي لكل شاب وفتاة أن يطلقوا العنان للإنسان المبدع بداخلهم فالأفكار كثيرة والفرص موجودة، ولكن على كل فرد أن يجد ما هو مناسب له، وأن يكتشف مكامن الإبداع فيها، فليس هناك ما هو أجمل من العمل بحب وإبداع، وكل مشروع ناجح يبدأ بفكرة، بالنسبة لي حالياً، فأنا أسعى لافتتاح فروع في مدن المملكة وأولها مدينة الرياض».

من الإمارات
هدى المطروشي:

امتصوا عصبية الزبائن

يرتاد الناس ورشة إيمكس لتصليح السيارات، في الشارقة، وعندما يلاحظون أن الميكانيكي، امرأة تنتابهم دهشة وتشكيك في الموضوع. بداية القصة، كانت حلماً وشغفاً، وتحقيقها كان بداية الانتصار، هذا هو التعبير الذي بدأت به هدى المطروشي كلامها وتابعت: «أحب تصليح الآلات، أي شيء يتعطل أحب تصليحه، هي هواية تعلمتها، كنت دائمة أقول لماذا تتعرض السيارة للأعطال؟ كنت أتحدى نفسي في إيجاد مواطن العطل، والآن عندما أقارن نفسي بنفسي، كيف كنت ما بين 2019 و2022 فقد اختلفت وتطورت كثيراً». واجهت هدى رفضاً كبيراً من المجتمع، لكنه لم يحبطها، تتابع قائلة: «المرأة دخلت مجال صيانة الطائرات، وصيانة السفن، لكن مجال السيارات أنا أول من عرفت به، ورفعت رأسي ما دمت أحافظ على مبادئ تربيتي، وبالتأكيد هناك خط أحمر، والمواقف المزعجة كثيرة، فأول سؤال يسأله العميل الذي يدخل ورشتي، قبل أن يشرح عطل سيارته: «كيف تشتغلين في هذا المجال»؟ عادة ما أجيبه، «هل رأيت النتيجة؟ إذا كانت إيجابية أشكرك، وإذا كانت سلبية، لك الحق أن تعيد نقودك». عادة ما أبين للزبون أنني أقدم له الجودة، فأنا أعتبر أي مركبة تدخل ورشتي هي ملكي، فالأفضل والأوفر، هو ما سأجود به على المركبة، وعادة ما يذهب بعضهم ويعودون إليّ عند استفحال العطل».

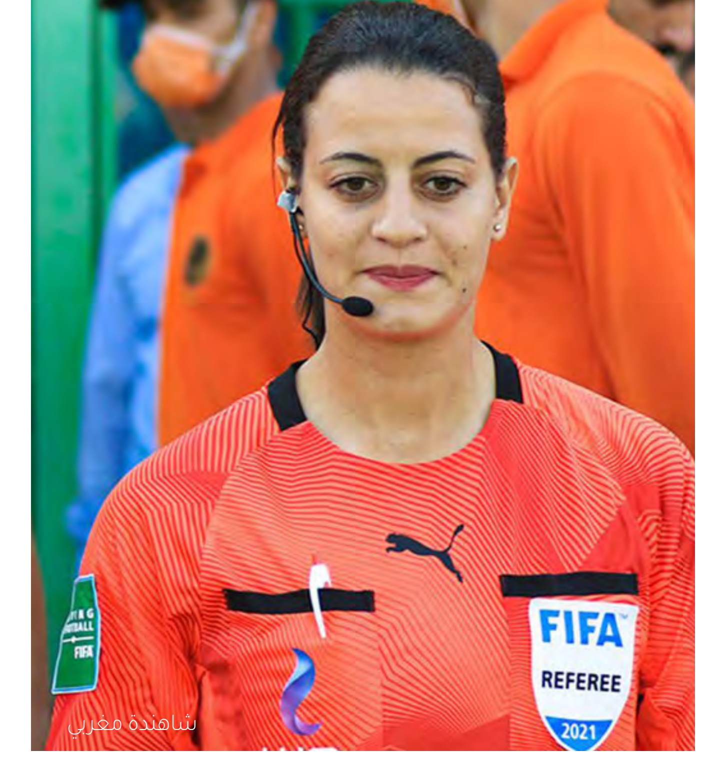
مكالمة أعطتني القوة

في الشهر الرابع من 2021 تلقت هدى اتصالاً أبهرها وأمدّها بقوة داخلية، من الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، ونائب القائد الأعلى للقوات المسلحة.. تتابع هدى: «عندما سمعت صوته عرفت أن والدي الشيخ محمد بن زايد هو المتكلم، وأحسست بالرهبة، قال لي هل تصلحين سيارتي؟ فقلت على رأسي، فراح يسألني عن بداياتي، أعطاني القوة والدافع لأكمل مشواري، في هذا العمل الذي يستفز أعصابي بشكل يومي، بكيت من شدة القوة التي أحسست بها، خصوصاً عندما قال لي توكلي أنا معك، أنت فخرنا». تدعو هدى الفتيات اللواتي يرغبن بدخول هذا المجال، بالتحلي بالصبر، واللسان الجميل، تستدرك قائلة: «لا ينفع أن تكوني عصبية أمام زبائن أغلبهم عصبيون، ابني علاقات ودية مع الناس، واعلمي أن روعة الإنسان ليس بما يملك، ولكن بما يعطي، والأهم ألا تتسرعي في الحكم، على أحدهم». تكشف هدى بأنها تحب العمل بصمت، ليكون النجاح طريقها، تعلّق قائلة: «أنوي تعليم المهتمين من الشباب والشابات، وتغيير فكرهم، وتحويله من استخدام الإلكترونيات إلى اكتشاف ما في داخلها، وإصلاحها بدلاً من رميها، أفكر في الاستثمار في هذا الجيل بشكل توعوي».



هدى المطروشي

هدى المطروشي:
أول سؤال يتبادر إلى ذهن الزبون: «كيف تشتغلين في هذا المجال»؟



شاهندة مغربي

من مصر
شاهندة مغربي:

في حالة حدوث أي تجاوز.. قراراتي حاسمة!

هي الحكم الدولي لكرة القدم، وأول سيدة في مصر تُحكّم مباريات كرة قدم في الدوري الممتاز للرجال، تلقب بـ(كولينا)، نسبة إلى حكم إيطالي شهير معتزل يحمل الاسم نفسه، ويصنف على أنه كان واحداً من أفضل حكام العالم بكرة القدم.

تقول شاهندة مغربي: «بدأت مشواري كلاعبة كرة قدم، ولعبت في أندية مثل سموحة والطيران ومصر للمقاصة، قبل أن أتجه للتحكيم عام 2014 وشاركت في البطولات المحلية من خلال مباريات القسم الثالث والثاني. ودفعني إلى الدخول في عالم التحكيم في مباريات كرة القدم، هو دعم لجنة الحكام باتحاد الكرة المصري بكل أعضائها حيث كانوا يقولون لست أقل من الرجال، وستحصلين على فرصتك».

حلمي هو الدوري الممتاز

أحلام شاهندة كبيرة، فهي تتمنى مثلاً أن تدير مباراة للأهلي أو الزمالك في الدوري أو مباراة قمة بينهما تتابع قائلة: «كان البعض ينتابهم القلق وحب السخرية عندما يعلم أن محكمة هي من تدير المباراة، ولكن بعد نهاية المباراة وتقديمي مستوى طيباً تتحول السخرية إلى مدح وثناء وشكر وإشادة. وأجمل موقف مررت به وشجعني في حياتي المهنية، هو اقتناع كابتن عامر حسين عضو رابطة الأندية المحترفة والمشرف على المسابقات بقدراتي ومنحني الفرصة، فأنا أعتبره الأب الروحي لي».

ترى شاهندة أن أجمل مواقفها، هي عدم التعرض لتجاوزات من اللاعبين والمدربين في المباريات في ظل وجود احترام متبادل مع الجميع، تستدرك قائلة: «في حالة حدوث أي تجاوز فلا أتردد في اتخاذ القرارات الحاسمة، وكذلك تسجيل أي واقعة في تقريري؛ لرفعها للجنة الحكام واتحاد الكرة لاتخاذ القرارات اللازمة. وطموحي هو التحكيم لمباريات عديدة في الدوري الممتاز بالإضافة إلى تحكيم مباراة الأهلي والزمالك، خلال الفترة المقبلة، كما أنني أشجع الفتيات الأخريات للالتحاق في هذا المجال الذي ظل حكراً على الرجال فترة كبيرة».

من المغرب
ماجدة بنصبية:

ألاحظ نظرات إعجاب من الآخرين

امرأة دخلت عالم النجارة منذ عشرين عاماً. تعمل بورشة النجارة بحي شعبي بالمدينة العتيقة بمدينة سلا المغربية.

لم تختر ماجدة المهنة، ولعل المهنة اختارتها كما تقول، فلم يخطر على بالها يوماً أن تصبح نجارة، لكن زوجها الشاب النجار حينذاك هو الذي دفعها لدخول هذا الميدان.

أنجبت ماجدة أربعة أبناء، تقول لـ «سيدتي»: «كنت أقوم بطلاء الخشب معه، وأساعده في بعض الأمور البسيطة مثل تلقي الطلبات وشراء الخشب أو صقله في الآلات المخصصة لذلك».

لم تشعر ماجدة بالحرج يوماً من عملها، كانت دائماً برفقة زوجها الذي كان حاضراً معها. تضيف قائلة: «بحضوره لم أعش يوماً موقفاً صعباً؛ لأننا في أغلب الأوقات نكون معاً، بل العكس ألاحظ نظرات إعجاب من الآخرين، وكثيراً من التشجيع، وحتى عائلتي لم تستغرب بل كانت متفهمة، ووجدت في الأمر نوعاً من السند لزوجي الذي يعمل بمشقة لإعالة أسرته».

تعتني ماجدة بمهامها كربة بيت وأم أولاد ثم عملها ثانياً تقول ماجدة: «أذكر أنني منذ أكثر من عشر سنوات توقفت لمدة عام عن ممارسة المهنة، بسبب اكتئاب ما بعد الولادة بعد ولادة ابني الثاني، لكن بعد ذلك استأنفت مهامي بنشاط وهمة، وكذلك فترة الحجر الصحي التي أرغمت الجميع على التوقف وكانت فترة صعبة للغاية». تتطلع ماجدة إلى غد أفضل لمشروعها الذي قد يصبح عائلياً، وتحيي كل النساء المكافحات من أجل لقمة عيش كريم ومساعدة الزوج على مجابهة متطلبات زمن لا يرحم. تستدرك قائلة: «النساء اقتحمن كل المهن عن جدارة واستحقاق، ولم تعد أي مهنة غريبة عليهن لضمان لقمة الحلال بعرق الجبين».


ماجدة بنصبية



إكْرام دبّاش

من تونس
إكْرام دبّاش:

بعْض صديقاتي قاطعْنني

تقضي إكرام التي لقّبت بـ«الفتاةُ الحديديّة» يومها وسط لهيب النّيران بيْن مطرقة وسندان تُطوّع الحديد، وهي تحْمي نفسها بقفّاز سميك وملابس تُغطّي كامل جسْمها وعلى وجْهها نظّارات تقيها شرارة النّيران. وتُجزمُ أنّ الحدادة فنّ من الفنُون اليدويّة التّقليديّة. كانتْ إكرام تتردّدُ مُنذُ طُفولتها على ورْشة والدها بمدينة «بِرْقو»، التونسية، تنْظرُ إليه وهو يحملُ مطرقته الثّقيلة ويطرقُ بها الحديد وتتأمّله وهو يتصبّبُ عرقاً وشرارةُ النّيران تتطايرُ من حوْله. تتابع: «حبي لأبي دفعني للسعي؛ لمُساعدته في عمله الشّاق وقد علّمني المهنة، وقرّرت بعد ذلك أن أتفرّغ لها لتكون مصدر رزقي». شرعتْ إكرام في دراسة تقنيّات الحدادة عبْر «الإنترنت»، وهي تُتابعُ المواقع والصّفحات المُتخصّصة والمُهتمّة بفنّ ومهارات الحدادة العصريّة.

خوفاً على أنوثتي

تروي إكرام مُعاناتها من نظرة النّاس السلبيّة لحرفتها في البداية، فالبعضُ اندهش لتفرُّغ فتاة شابّة في ربيع عُمرها لممارسة هذه الحرفة «الخشنة»، تتابع: «عارضت أمِّي بشدة اختياري لهذه المهنة لقناعتها بأنّه عمل حكر على الرّجال مفتُولي العضلات، هناك موقف جرحني وآلمني وهو اعتقادُ البعض من حولي أنّ أبي بتعليمي هذه الحرفة دليل على عدم حبّه لي، كما أنّ بعْض صديقاتي قاطعْنني وأظهرن احتقاراً لعملي». اليوم مرّ ثلاثة أعوام على احتراف إكرام مهنة الحدادة. تقول: «تغيّرتْ نظرة النّاس لي وتحوّل الرّفض إلى قبُول فتشجيع فإعجاب».

أحلم بورشة كبيرة

تطمحُ إكرام أن تتمكّن مُستقبلاً من فتح ورشة كبيرة، وأن تُشغّل فريقاً من الحرفيّين معها لتختصّ في الدّيكور المنزلي والنّقش على الحديد، وتُشارك في المعارض؛ لتُعرّف بمنتُوجها وتُصبح لها علامة تجاريّة خاصّة بها كأوّل امرأة تُونسيّة تقتحمُ ميدان الحدادة، وعلقت: «ممارستي لعملي لم تفقدني شيئاً من أنوثتي، فأنا أحبّ الأناقة والتجمّل والعطور كسائر الفتيات في عُمري».



نادين ريحاوي

من لبنان
نادين ريحاوي:

تضحيات المرأة هي التي ألهمتني

أرضعت نادين ريحاوي طفليها منذ 2014 حتى 4 أغسطس 2020، من دون الاستعانة بأي حليب صناعي، وبعد بحثها ملياً عن منافع حليب الأم توصّلت إلى هذا الاختراع، الذي اتخذت منه مهنة. بعد تحويل الحليب إلى بودرة ثم حفظه من البكتيريا ووضعته نادين داخل المجوهرات حتى تضيف طابعاً مؤثراً بين الأم وطفلها. ترتديها الأم وتهديها لاحقاً إلى طفلها كتقدير لرحلة الرضاعة التي مرّت بها أياماً وليالِيَ طوالاً، تتابع نادين: «لا يوجد تعليق لم أحبه بل عكس ذلك لاقت الفكرة إقبالاً إيجابياً، وخاصة بين الأمهات؛ لأن الأم المرضعة تمرّ بصعوبات وتضحيات، كفيلة بأن تجعل قيمة الحليب لديها تفوق قيمة المجوهرات».

صابون من الحليب

صمّمت نادين قلادة انفجار بيروت، ثم أدركت حينها أنها لديها خيال واسع لصنع المجوهرات مثل تركيب قطع من سرّة الطفل، وشعر الطفل ووضعها بأشكال مختلفة ومُلفِتة، تعلّق قائلة: «حين أصنع قطعة جميلة أتشجّع لأصنع الأجمل دائماً». وعن العثرات التي مرت بها كانت خلال رحلتها خلال 3 أشهر بحثاً عن شركات الأدوية وغيرها التي تبيع المواد الكيميائية تستدرك قائلة: «استعنتُ مراراً وتكراراً بالإنترنت ولم أجد المواد المطلوبة في لبنان. فطلبتها من الخارج، وقد عانيت حتى توصلت لطريقة صنعها، لذلك أنصح كل امرأة تفكر بإنتاج عمل فني بالصبر، فلا شيء يأتي بسهولة». تفكر نادين بتطوير مهنتها أكثر، فقد بدأت بصنع صابون من حليب الأم أيضاً، حتى بدأ الطلب على قطعة مجوهرات إلى جانبها صابون للاستعمال أو للذكرى. تتابع قائلة: «مهنتي تحتاج كل فترة لفكرة جديدة؛ لأن أفكاري هي أساس تطويرها. فالخيال والتوقيت المناسب للعمل والهدوء، وغنى المعلومات، كلها تشكل مادة للتطوير والتفرد».



تعيد «علا عبد الصبور» إلى الشاشة بعد 10 سنوات
هند صبري: المنصات أتاحت للممثلين كسر الأنماط المتعارف عليها في السينما

مرت عشر سنوات على العرض الأول لمسلسل «عايزة أتجوز» بطولة النجمة هند صبري، والتي قدمت من خلالها «علا عبد الصبور»، الشخصية الكوميدية التي أصبحت في الثلاثينيات من العمر ولم تتزوج بعد، لتحارب طوال ثلاثين حلقة عقدة التأخر في الزواج، وتواجه الضغط عليها من عائلتها، وتزداد المنافسة أيضاً بين «علا» وبين صديقاتها في العمل في محاولة البحث عن عريس أولاً.

القاهرة | **مروة عوض Marwa Awad**

نشأت صراعات ومواقف كوميدية سلطت الضوء على مشكلات اجتماعية تعاني منها الفتيات في المجتمع العربي، ونجح المسلسل بالفعل في تحقيق هذا الهدف، خاصة أن عفوية «علا عبد الصبور»، وبساطتها جعلتها شخصية قريبة من الجمهور، ثلاثون حلقة عشنا مع «علا» كل تفاصيل حياتها، وكل يوم كنا على موعد مع مغامرة جديدة مع عريس مختلف، حتى جاءت الحلقة الأخيرة والتي لم تكشف ما هو مصير علا؟! حتى قررت النجمة «هند صبري» أن تعيد «علا عبد الصبور» إلى الشاشة مرة أخرى، وشوقت الجمهور لمعرفة كيف تغيرت حياتها خلال عشر سنوات، هل وجدت فارس أحلامها؟ وما هي التحديات الجديدة التي تواجهها؟ هذا ما سنشاهده في المسلسل الجديد «البحث عن علا»، والذي سيعرض قريباً على منصة نتفليكس، ويتكون من 6 حلقات، وبالتأكيد من بطولة هند صبري والتي تلعب دور علا، لكنها تشارك وللمرة الأولى أيضاً، كمنتجة منفذة للعمل. «سيدتي» التقت هند صبري؛ للحديث عن هذه التجربة، وكشفت تفاصيل عملها للمرة الأولى كمنتجة وممثلة في الوقت نفسه، وكواليس العمل للمرة الأولى مع منصة نتفليكس، وتحديات عودة «علا عبد الصبور» مرة أخرى في عمل جديد.

الكوميديا والقضايا الاجتماعية

بعد 10 سنوات من نجاح مسلسل «عايزة أتجوز» كيف جاء قرار عودة شخصية «علا» في عمل جديد؟

شخصية «علا عبد الصبور» من أقرب الشخصيات إلى قلبي، وكممثلَة اشتقت لشخصية «علا»، والتي كانت السبب في اكتساب محبة أكبر من الجمهور، وجعلتني أدخل كل بيت عربي، خاصة أن العمل ناقش موضوعات اجتماعية تمس كل فتاة، والتي تتأخر في سن الزواج وتواجه ضغط المجتمع بضرورة الزواج؛ حتى يكتمل نجاحها في الحياة، وتعاني من النظرة الدونية فقط لأنها لم تتزوج!

وأرى أن الكوميديا هي أنسب طريقة لمناقشة هذه القضايا الاجتماعية، وهذا هو سر نجاح مسلسل «عايزة أتجوز»، وبعد 10 سنوات شعرت بأن علا هي أنسب شخصية تستطيع أن تقول على لساني كل ما أريد إيصاله للناس، وبعد الكثير من التغييرات الاجتماعية شعرنا بأن هناك ضرورة للحديث عن علا جديدة ومختلفة، وقررنا مناقشة المزيد من القضايا بشخصية «علا» التي أحبها الجمهور.

قصة «علا» بعد عشر سنوات

هل العمل عبارة عن جزء ثانٍ من «عايزة أتجوز» أم هو مجرد امتداد لشخصية «علا عبد الصبور»؟

«البحث عن علا» ليس جزءاً ثانياً لمسلسل «عايزة أتجوز»، ولكنه قصة «علا» بعد عشر سنوات، والتي ستكون بالتأكيد في عالم مختلف، ومحاطة بشخصيات مختلفة، وبالتأكيد ستواجه تحديات جديدة، باختصار «البحث عن علا» هو فصل جديد في حياة علا عبد الصبور.

هل ترين أن تكرار تقديم الشخصية نفسها قد يمثل تحدياً خاصة أن مسلسل «عايزة أتجوز» حقق نجاحاً كبيراً؟

كل عمل جديد يمثل تحدياً، لكن المقياس دائماً هو الصدق في تقديم الشخصية، فعندما قدمت الكاتبة «غادة عبد العال» شخصية «علا عبد الصبور» للمرة الأولى، كتبت ملامح شخصية قريبة من الفتيات، تتحدث بطريقتهن وتفكر بنفس عقليتهنّ؛ لأن الشخصية كانت حقيقية وصادقة، حققت نجاحاً جماهيرياً كبيراً.

وفي «البحث عن علا» تقدم الكاتبة «غادة عبد العال» بالتعاون مع الكاتبة «مها الوزير»، حالة مختلفة لا علاقة لها بمسلسل «عايزة أتجوز»، ولكن بنفس شخصية علا التي تواجه عوالم مختلفة نظراً للتغييرات الطبيعية التي طرأت خلال عشر سنوات، خاصة مع تطور السوشيال ميديا وباقي المتغيرات التي شهدها المجتمع العربي والعالم.

تجربة إيجابية

هذا أول تعاون بينك وبين منصة «نتفليكس». كيف كانت التجربة؟

سعيدة جداً بخوض تجربة العمل مع منصة نتفليكس، فهي منصة عالمية كبيرة تقدم محتوى من جميع أنحاء العالم، وهذا أعطى فرصة للتعرف إلى ثقافات مختلفة، وقرب الشعوب من بعضها، والمنصة تقدم فرصة لانتشار أي محتوى محلي ليشاهده العالم أجمع خاصة مع تقديم الأعمال مترجمة بكل اللغات.

ومهم أن نوجد بمحتوى عربي خاص على منصة عالمية، وهي فرصة جيدة لأي صانع محتوى يحلم بأن يحظى بنسبة مشاهدة وانتشار عالمي.

تجربتي معهم كانت إيجابية، فعندما عرضوا التعاون لتقديم عمل، عرضت الفكرة وطلبت أن أكون منتجة منفذة أيضاً، وجدت ترحيباً من القائمين على المنصة، وهنا أدركت سبب نجاحهم وهو إعطاؤهم الثقة لصناع المحتوى، وهذه الثقة ساعدتني لتقديم العمل كما حلمت به، ومن المهم هنا أن أشير إلى نقطة مهمة، وهي أن المسلسل سوف يكون مترجماً إلى 32 لغة، ومدبلجاً بـ 4 لغات، ومتوافراً في 190 دولة على نتفليكس، ما يضمن وصوله إلى أكبر عدد ممكن من المتابعين حول العالم.

هذه أول تجربة لكِ كمنتجة منفذة، لماذا قررتِ اقتحام هذا المجال؟

شعرت في فترة بأنني اكتسبت خبرة كبيرة من عملي بالتمثيل، وأصبح لديّ رؤية شاملة للعمل الفني، وكنت أتمنى أحياناً أن أتولى مهمة في الإنتاج ليكون لديّ القدرة على تغيير بعض العناصر في العمل الفني حسب رؤيتي، ومع تجربة «البحث عن علا»، كان لديّ رؤية فنية خاصة لتنفيذ العمل، وقررت أن أتولى المهمة بنفسي، وأنا فخورة بنفسي لخوض هذه التجربة، فهذه أول مرة تقوم ممثلة بعمل المنتج التنفيذي للعمل الذي تقدمه، وأنا أراها خطوة مهمة لتمكين المرأة وإثبات قدرتها على إنجاز كل المهام، وأعتقد أنها خطوة مهمة لفتح الطريق أمام سيدات أخريات يرغبن في خوض هذا المجال.

المسلسلات المحدودة تناسب تغير اهتمامات الجمهور

«البحث عن علا» ليس جزءاً ثانياً لمسلسل «عايزة أتجوز»، ولكنه قصة «علا» بعد عشر سنوات

المسلسل المحدود

كيف كانت تجربة تقديم عمل درامي في 6 حلقات، بدلاً من 30 حلقة كما اعتدنا؟

الدراما المصرية قدمت من قبل أعمالاً كاملة في عدد حلقات محدود، مثل مسلسل رأفت الهجان كان 16 حلقة فقط، في السبعينيات والثمانينيات كانت تُقدم المسلسلات في 15 حلقة، وأعتقد أن موضة الـ30 حلقة ستبدأ في الزوال، فصعب جداً الاستمرار في هذا النهج مع تغييرات اهتمامات الجمهور، والذي أصبح يشاهد الأعمال على المنصات الإلكترونية بدلاً من التلفزيون، ويشاهد العمل على التابلت أو الهاتف، فأصبح من الصعب إنتاج محتوى درامي شائق في عدد حلقات كبير، إلا إذا كانت القصة الدرامية غنية ومشوقة وتستطيع أحداثها استيعاب 30 حلقة من دون خسارة اهتمام المشاهد، فأصبح الآن من الأسهل تقديم محتوى جيد مشوق في عدد حلقات أقل.

في مسلسل «عايزة أتجوز» ارتبط الجمهور أيضاً بشخصية الأم التي لعبتها النجمة سوسن بدر، هل مارست والدتك عليك الضغط نفسه الذي مارسته الفنانة سوسن بدر مع علا؟

لا توجد أم عربية لا تشبه سوسن بدر، ولذلك ارتبط الجمهور العربي بها وأحبها، صحيح أمي لم تمارس عليّ الضغط نفسه، لكنها في فترة من حياتي كانت تقول إنها تشعر بالقلق عليّ، ومثل أي أم كانت تقول إنها تتمنى أن تراني عروساً وأن أتزوج وأكوّن أسرة.

أعمال مختلفة خاصة

تتيح منصة نتفليكس تقديم أفكار أكثر جرأة وبعيدة عن الأنماط المعتادة، هل تفكرين في تقديم شخصية مختلفة؟

المنصات أعطت فرصة لكثير من الفنانات في هوليوود؛ لتقديم أنفسهن في أعمال مختلفة خاصة، مثل تجربة نيكول كيدمان مع Big Little Lies والتي حققت نجاحاً في أميركا، وتجربة The Morning Show والتي أعادت جينيفر أنيستون للشاشة بعد غياب.

المنصات أعطت فعلاً حرية أكبر للممثلين؛ لكسر الأنماط المتعارف عليها في السينما، وتقديم كتابة بها خيال أكبر، لا يوجد لديّ أفكار حالياً، لكني أتمنى المشاركة مع بنات جيلي في عمل كبير قد يكون أكشنْ نسائياً مثلاً، ويحقق نجاحاً مثل تجربة Big Little Lies.

هند صبري وهاني عادل في مشهد من «البحث عن علا»


هند صبري وسوسن بدر في مشهد من «البحث عن علا»


هند صبري


هند صبري وخالد النبوي في مشهد من «البحث عن علا»

14 فناناً عربياً أحيوا حفل رأس السنة 2022

أجواء استثنائية في «ليلة تريو الرياض»



«ليلة تريو الرياض» تجمع 14 فناناً من نجوم الوطن العربي

احتفلت السعودية، للمرة الأولى، بليلة رأس السنة الميلادية، حيث أقيمت حفلةٌ كبرى ضمن فعاليات موسم الرياض، جمعت 14 فناناً تحت اسم «ليلة تريو الرياض». وجرت الحفلة الاستثنائية على مسرح محمد عبده، وغنَّى فيها أشهر الفنانين من السعودية والخليج والوطن العربي، وهم السعوديون: ماجد المهندس، ومحمد عبده، وأصيل أبو بكر، والكويتيون: عبدالله الرويشد، ونبيل شعيل، ونوال، والإماراتيان: أحلام وعلي بن محمد، والقطري فهد الكبيسي، والسورية أصالة نصري، والمصرية أنغام، والمغربية أسماء المنور. وكان من المقرَّر أن يشارك فيها أيضاً عبادي الجوهر، لكنه اعتذر لمشكلةٍ صحية، فاستُبدِل بالفنان العراقي وليد الشامي، أما مفاجأة الحفلة، فكانت ظهور الفنان السعودي عبدالمجيد عبدالله الذي غنَّى على المسرح بعد غيابٍ طويل استمر خمسة أعوامٍ نتيجة مرضه.

الرياض | يارا طاهر Yara Taher
تصوير | صالح الغنام Saleh Al-Ghannam - المكتب الإعلامي لشركة «روتانا»


أنغام ومحمد عبده في وصلة مشتركة من الحفل


عناق بين أحلام ونوال الكويتية على المسرح بحضور أصالة نصري



أنغام ونوال الكويتية من الحفل

أغنيات مشتركة

أدَّى الفنانون المشاركون، وسط استخدام أفضل تقنيات العروض في المسارح والاستعراضات الحية الراقصة، أغنياتهم بشكلٍ ثلاثي، بقيادة المايسترو وليد فايد، الذي أجرى مع الفنانين بروفاتٍ على الأعمال التي سيقدمونها، استمرت أربعة أيامٍ.

وقد وجدت الفكرة إعجاباً كبيراً من الجمهور الذي تفاعل مع الأغنيات المقدَّمة رقصاً وتصفيقاً ومشاركةً في الغناء.

وقدَّمت أحلام في الحفلة أغنية «حزين» برفقة الفنانتين أسماء المنور وأنغام، وفي الكواليس دعت الفنان عبدالمجيد عبدالله لغنائها، فأخبرها بأن لا أحد يجيد غناءها غيرها.

بينما أدَّى الفنان وليد الشامي أغنية «ذهب ذهب» برفقة الفنانين أصيل أبو بكر وعلي بن محمد. وترنَّم بأغنية «الحب أسرار» كلٌّ من فهد الكبيسي وعلي بن محمد وأصيل أبو بكر.

وتفاعل الجمهور كثيراً مع أغنية «أبوس راسك» التي أدَّاها الفنان علي بن محمد بمشاركة نبيل شعيل وأسماء المنور، كما ضج المسرح حماسة مع أغنية «ندمان» التي شدا بها نبيل شعيل برفقة فهد الكبيسي وماجد المهندس.

وغنَّى الفنان عبدالله الرويشد «دنيا الوله» مع الفنانتين نوال الكويتية وأنغام، فيما أعاد عبدالله الرويشد وجابر الكاسر وأسماء المنور «تصدق ولا أحلف لك» رائعة الفنان الراحل طلال مداح.

وتميَّزت أصالة بغناء «مثل النسيم» مع نوال الكويتية وأحلام، وتشاركت كذلك مع أحلام وماجد المهندس في غناء «هدوء».

وأدَّت «لا تهجى» كلٌّ من أنغام ونوال الكويتية وماجد المهندس، بينما قدَّمت أصالة «سواها قلبي».

وتشارك عددٌ من الفنانين في تقديم أغنياتٍ لمحمد عبده، إذ استمتع الجمهور بوصلةٍ غنائية لأصالة ومحمد عبده؛ حيث ترنَّما بـ«أنا حبيبي»، وتألق محمد عبده ووليد الشامي وأنغام بغناء «أبعاد»، وأدَّى جميع الفنانين «فوق هام السحب» إهداءً للسعودية.


أصالة نصري



الفنانات أسماء المنور وأنغام وأحلام في «ليلة تريو الرياض»



(من اليمين) عبد الله الرويشد وسالم الهندي ومحمد عبده وأصيل أبو بكر ووليد الشامي سعداء بنجاح الحفل

أدَّى الفنانون المشاركون، وسط استخدام أفضل تقنيات العروض في المسارح أغنياتهم بشكلٍ ثلاثي

شهدت الحفلة الظهور الأول للفنان عبدالمجيد عبدالله على المسارح بعد سنواتٍ من الغياب

مفاجأة الحفلة

وشهدت الحفلة الظهور الأول للفنان عبدالمجيد عبدالله على المسارح بعد سنواتٍ من الغياب. وكان تركي آل الشيخ، رئيس مجلس إدارة هيئة الترفيه، قد وعد بتقديم مفاجأةٍ خاصة في الحفلة، وكشف سالم الهندي، الرئيس التنفيذي لشركة روتانا، عن أن محاولات إقناع عبدالمجيد استمرت ستة أشهر، استطاع في نهايتها آل الشيخ الحصول على موافقته بالظهور فيها.

وقدَّم عبدالمجيد ثلاث أغنياتٍ، بدأها بـ«أنا من قبل أعرفك» مع أصيل أبو بكر وماجد المهندس، ثم ترنَّم منفرداً بـ«يا بعدهم كلهم»، واستعاد ذكريات وقوفه على مسرح تلفزيون جدة عام 1984 بتقديم «من يقول الزين» مع الفنان محمد عبده، الذي قال له بعد أدائها: «شايف كل هذه الناس تحبك، ويتمنوا غناءك». وتفاعل الجمهور معه هتافاً تأييداً لكلامه، الذي أكمله بالقول: «جمعت أبناءها في بلدها، وبهذه المشاريع الترفيهية، وإن وقفتنا جميلة الليلة، والمسرح جميل، والجمهور أجمل». ثم مازحه بالقول: «وآخرتها معاك؟ أنا شايفك مثل الجني». فردَّ عليه عبدالمجيد «إن منّ الله علي بذهاب التهابات الأذن الداخلية، اللي ما تخليني أتزن برجع لجمهوري، وإن شاء الله هتعدي».



أصيل أبو بكر وفهد الكبيسي وعلي بن محمد على مسرح محمد عبده



أحلام ومحمد عبده في أغنية مشتركة على مسرح محمد عبده


أصالة وأحلام وماجد المهندس في تريو غنائي




الفنانين ماجد المهندس وأنغام ونوال يتشاركون الغناء في «ليلة تريو الرياض»


ماجد المهندس وأصيل أبو بكر يشاركان الفنان عبدالمجيد عبد الله الغناء

سالم الهندي:
كان هناك حضورٌ مسرحي رائع للفنانين. الجميع على قلب واحد، وبينهم ألفة غير مسبوَقة

ألفة غير مسبوقة

وأوضح سالم الهندي، في تصريحاته، أن فكرة الحفلة جاءت من المستشار تركي آل الشيخ، مثنياً على الحضور الجماهيري الضخم، وعلى التناغم بين الفنانين المشاركين بالقول: «هناك حضورٌ مسرحي رائع للفنانين. الجميع على قلبٍ واحد، وبينهم ألفة غير مسبوقة، ولم أشعر بأي خلافٍ وإن كان صغيراً بينهم».

وكشف الهندي عن مفاجأةٍ أخرى، وهي حفلة خاصة، يحييها الفنان عبدالمجيد عبدالله، إضافةً إلى «ليلة المعازيم» للفنان محمد عبده في 14 يناير الجاري، ولقاء قمة، يجمع الفنانتين نوال الكويتية وأحلام.

وحضر الحفلة عددٌ من الفنانين العرب، منهم غادة عبدالرازق وزوجها، وهيفاء حسين وزوجها الفنان حبيب غلوم.

يذكر أن المناسبة الفنية الكبرى شهدت تطبيق الإجراءات الاحترازية ضد فيروس كورونا عبر تقليل عدد الحضور إلى النصف، وفرض ارتداء الكمامة طوال الحفلة، وتطبيق التباعد الاجتماعي في المقاعد، وإلغاء المؤتمرات الصحفية.

كذلك شهدت منطقة البوليفارد، التي احتضنت الحفلة على مسرح الفنان محمد عبده، إطلاق الألعاب النارية احتفالاً بالعام الميلادي الجديد، مع ظهور العد التنازلي لدخوله على شاشات «سكوير 1»، و«سكوير 2» الضخمة.

يشار إلى أن الحفلة سبقتها ليلةٌ غنائية، أحياها الفنان عمرو دياب، في 30 ديسمبر، شاركه فيها دي جي دش داش.



الفنان أحمد الأحمد: الكوميديا بحاجة إلى نهضة حقيقية

برع كواحد من النجوم القلائل الذين يجيدون مختلف أنماط الأداء، فأصبح من الممثلين المحببين للجمهور، كما يصف الكثير من النقاد أداءه بالسهل الممتنع. قدم شخصية مميزة في مسلسل «الحرملك»، وأتبعها بشخصية مختلفة في «خريف العشاق» كما برع برسم البسمة على الوجوه من خلال أدواره الكوميدية في «بقعة ضوء» و«ببساطة». النجم السوري أحمد الأحمد تحدث لـ «سيدتي» عن مشواره الفني الغني والجوائز التي استحقها، عبر الحوار الآتي..

دمشق | خلدون عليا Khaldoun Alia

دعنا نبدأ من الجوائز التي حققتها في مهرجان الإسكندرية السينمائي وهي جائزة أفضل ممثل في المسابقتين العربية والدولية عن فيلم «الظهر إلى الجدار» ماذا يعني لك ذلك؟
بكل تأكيد فخور بالجائزتين نظراً لأهمية المهرجان والأفلام العربية والعالمية المشاركة فيه والتنافس الكبير بينهما، وبالطبع الجائزتان شرف كبير لي وتحدٍّ كبير في مستقبلي الفني.
حصل هناك نوع من المفاجأة نتيجة حصولك على جائزتين عن الفيلم نفسه في المهرجان، كيف حصل ذلك؟
فيلم «الظهر إلى الجدار» شارك بمسابقتين دولية وعربية، وكل مسابقة مستقلة عن الأخرى، ولكل منهما لجنة تحكيم مختلفة عن الثانية، وكلتا اللجنتين لا تطلعان على نتائج بعضهما البعض، وتم التصويت بالإجماع من قبل كل لجنة على حدة على إعطاء الجائزة للممثل نفسه، وهذه سابقة حسب آراء بعض النقاد المتابعين للمهرجان.

بين السينما والدراما

يقولون إن السينما أبقى من الدراما، هل أنت مع هذه المقولة ولماذا؟
يمكن القول إن الكثير من الأعمال السينمائية أبقى من الدرامية، وبالمقابل هناك بعض الأعمال الدرامية غاية بالأهمية، وتبقى في الذاكرة أيضاً ولكن في العموم ما هو مهم يبقى مهماً مهما كان نوعه.
حدثنا عن أصداء مسلسل «خريف العشاق» الذي تصديت لبطولته في الموسم الرمضاني الماضي، كيف وجدتها؟
مسلسل «خريف العشاق» حقق النجاح المطلوب، وكانت تجربة رائعة بالنسبة لي من حيث أداء شخصية مركبة، ومن حيث التعامل مع شركاء حقيقيين.
ما هو السر في أدائك الذي دائماً ما يترك بصمة في أي عمل تشارك به؟
أعتقد أن السر في الإرادة والرغبة والعمل وهذا بالعموم، أما فيما يخصني فأتمنى أن أكون قد حققت هذه الإرادة والرغبة، وهذا ما أسعى إليه دائماً.
أنت من الممثلين القلائل الذين يجيدون الكوميديا والتراجيديا، ومختلف أنماط الدراما ما صعوبة ذلك؟
تقديم أنواع الفنون بشكل مميز يكمن بالموهبة والاجتهاد وطرق التفكير وكله صعب، لكن الكوميديا كصناعة مازالت تبحث عن حلول؛ كي تضاهي الأعمال الأخرى من حيث الإنتاج والتسويق والنجوم وكمية المسلسلات، وعلى الرغم من وجود العديد من الأعمال الكوميدية المهمة لكنني أعتقد أننا نحتاج إلى المزيد في سبيل تطوير هذا النوع.
أما على الصعيد الشخصي فأنا أبذل جهداً بالعمل الكوميدي أكثر، ولكن في الواقع التقدير غالباً ما يذهب إلى الأدوار الدرامية أكثر من الكوميدية.

صناعة الكوميديا الحقيقية

برأيك أين تكمن صعوبة الكوميديا، ولِمَ يحجم عنها الكثيرون؟
دائماً أقول من يضحك الناس ليس أقل أهمية ممن يبكيهم، فإذا لم يشعر نجم الكوميديا بأهمية نتاجه على كافة الصعد، وإن نجم الدراما يفوقه أهمية بكل النواحي فسوف يفكر ممثل أو نجم الكوميديا بهجر الكوميديا.
أما الحل فيكمن بصناعة الكوميديا بشكل حقيقي، وهذا أمر يجب التفكير فيه بشكل جدي وحقيقي على كافة الأصعدة كما ذكرت.

شقيقك محمد حقق نجومية واسعة في الدراما المشتركة هل تتابعه، وما رأيك بما يحققه؟
نجوميته حققها بموهبته وجهده وصبره والعمل والبحث في شخصياته التي يقدمها، وكل دور يقدمه أجمل مما سبقه، وأنا فخور به وبما يقدمه.

الدراما المشتركة

هل أصبحت الدراما المشتركة أمراً واقعاً برأيك، وهل يمكن أن تستمر؟
الدراما المشتركة ليست جديدة بل إنها تطورت لأسباب كثيرة، وأخشى أن يقف هذا التطور عند حد معين؛ لأنه يجب أن يستمر، وأن يجد حلولاً لاستمراره، وأعتقد أنه يجب التفكير فيه كصناعة عربية كبيرة وحقيقية نكبر بها إلى درجات الصناعة العالمية في الدراما، وهذا ممكن إذا كان عندنا الإرادة والنوايا الحقيقية وإشراك جميع المبدعين والمواهب والصناع، وألا تكون حكراً لسوق واحد أو أكثر.
ما رأيك بهذه الدراما، وهل تعتقد أنها قللت من فرص المسلسل السوري على المحطات الفضائية؟
إذا كان في النهاية منتج فني جيد فلا مشكلة سواء كانت دراما مشتركة أم غيرها، أما المسلسل السوري وإن واجهته مشاكل فلابد أن يعود؛ لأنه يملك المقومات من جميع النواحي ولابد من التفكير بالعالمية إن كان العمل محلياً أو مشتركاً؛ لأن سرعة الانتشار باتت في متناول اليد في عصر السوشيال ميديا والمنصات الرقمية.

المحتوى والشكل لا ينفصلان

هل تعتقد أن الجمال الخارجي جزء أساسي من النجومية في الوقت الحالي؟
لا يجب التفكير بهذه الطريقة أبداً، وإلا سنخسر جزءاً هاماً من مستقبلنا الدرامي، فالمحتوى والشكل لا ينفصلان ويكملان بعضهما، وإذا كان المضمون مهماً فسيصبح الشكل كذلك، ونستطيع أن نبحر قليلاً في التجارب العالمية ونجومهما لنفهم اللعبة.
ما رأيك بدراما المنصات وهل ستصبح بديلاً عن الدراما الطويلة؟
أرحب بأي شكل عرض، وأعتقد أننا سنرى الأكثر، وطالما هناك صناعة متجددة فسنرى عارضاً متجدداً.
من هم أصدقاؤك المقربون من الوسط الفني؟
الجميع أصدقائي وأبناء مهنتي وأنا أعتز بشراكاتي الفنية.
ماذا عن جديدك؟
بصدد التحضير والقراءة وسيتم الإعلان قريباً.
ما مصير الموسم الثالث من مسلسل الحرملك؟
ليس لدي علم بذلك.
ما سر أدائك لشخصيتك في «الحرملك»، وكيف تعاملت معها؟
التحدي كان في ماهية الشخصية وعمرها وسلوكها والبيئة التي تعيش فيها، وكان تحدياً صعباً ورهاناً، فتجربة أداء شخصية «رسلان» قدمت لها الكثير، وقدمت لي الكثير على الصعيد الشخصي، وكالعادة طبعاً لم تقدر إلا جماهيرياً هي والكثير من الأدوار الأخرى لفنانين آخرين تركت أثراً كبيراً لدى الجمهور.

جائزتا مهرجان الإسكندرية السينمائي شرف كبير لي وتحدٍّ كبير في مستقبلي الفني

هذا هو رأيي في «الهيبة» و«للموت».. ويجب على الدراما السورية أن تسعى إلى العالمية

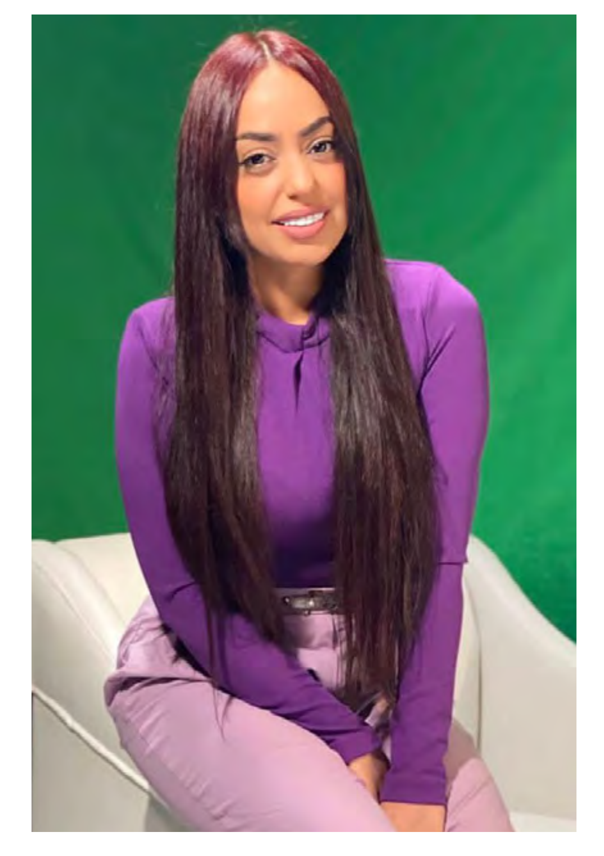
الأعمال الخليجية جادة ومهمة

هل يمكن أن نراك في الدراما الخليجية، وما رأيك بتطورها؟
طبعاً من الممكن فأنا من أطالب بأعمال عربية مشتركة تصل العالمية هذا بشكل عام، أما الأعمال الخليجية فهي أعمال جادة ومهمة وصناعة ناجحة ومتطورة تمتلك خصوصيتها، وهذا ما يشجع أي فنان أن يكون شريكاً فيها.
هل تابعت مسلسل «الهيبة» وما رأيك به؟
مسلسل الهيبة هو واحد من الأمثلة في الموضوع الذي ذكرته حول صناعة الدراما العربية المشتركة التي تصل إلى العالمية؛ يجب البحث في هذه التجربة، وتكون بداية هذا الانفتاح والانطلاق، وكذلك هنالك تجارب أخرى بالأهمية ذاتها، وبالتالي يجب أن نفكر كصناع بتطوير هذه الصناعة بشكل دائم؛ كي تستمر.
.. ومسلسل «للموت»؟
مسلسل مصنوع بحرفية عالية من كل النواحي صعيد الإخراج وأداء الفنانين والنص والإنتاج، وأعتقد أنه يمكن القول عنه إنه من السهل الممتنع.
كيف وجدت أداء النجوم السوريين في الدراما المشتركة، ومن أعجبك أكثر؟
أداء رائع. شخصياتهم مصنوعة بعناية ونفتخر بهم جميعاً، وليس من الطبيعي أن أعجب بأحد أكثر من الآخر، وأنا ابن هذه المهنة وأعرف أن لكل دور جهده وطريقته، ولكني على يقين بأنه يوجد خزان كبير من الممثلين والفنانين المبدعين يجب أن يأخذ الجميع مكانه إن كنا نسعى إلى توسيع رقعة الدراما العربية. طبعاً أقصد السوريين منهم والعرب أيضاً.
من تراه من زملائك شريكاً مثالياً لك في العمل؟
ليس لديّ جواب محدد. فكلُّ معنِيّ بفن الأداء أنا شريك له.

الإنتاج الدرامي

إذا ملكت مليون دولار فهل تفكر بدخول الإنتاج الدرامي؟
قد يكلف الإنتاج أكثر من ذلك، أما من ناحية الدخول في الإنتاج فلم أفكر بالموضوع ولكنه ليس مستحيلاً.
هل برأيك الفن مصدر للثروة، أم أنك تخشى من المستقبل؟
كباقي المهن الاحترافية قد يكون مصدر ثروة للبعض، وهذا أمر طبيعي، وكل فنان يجب أن يفكر بها جيداً؛ كي يحمي مستقبله.
كيف تقضي حياتك بعيداً عن الفن؟
في السفر ومع الأصدقاء وبعض الأشغال الخاصة.

ما أتمناه فنياً وإعلامياً في 2022



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

الجميع مع بداية هذا العام كانوا يطلقون أمنيات مختلفة، معظمها متعلق بالعالمية. بينما أنا هنا أتمنى وبشدة أن يكون هذا العام محلياً مليئاً بالمفاجآت التي بدأت العام الماضي، ويجب أن نستكملها ونضاعفها هذا العام.

هناك من كانوا مفاجآت في العام الماضي، كفايز بن جريس، إبراهيم الحجاج، وعائشة الرفاعي، الذين قدموا أداء تفوقوا به على أبطال أعمال شاركوا بها، وفرضوا أنفسهم في مساحات مختلفة على الساحة. أنتظر أن يتم استثمار هذه المواهب بشكل أجمل وعبر فرص أكبر في هذا العام.

أيضاً، وعلى الصعيد الإعلامي. استطاع عبدالله المديفر أن يكون وكعادته متصدراً اهتمام الجميع ببرامجه وضيوفه وحواراته خلال العام الماضي، أتمنى وبشدة أن يتم الاهتمام أكثر بخلق إعلاميين جدد يشبهون المديفر، وأن تتوقف ظاهرة استقطاب أصحاب الأرقام على مواقع التواصل وتحويلهم إلى مقدمي برامج، كما أتمنى أن نتوقف عن استنساخ البرامج الأجنبية وتعريبها، والاهتمام أكثر بخلق أفكار جديدة تشبهنا وتعيد الجمهور إلى التلفزيون بعدما هجره إلى تطبيقات التواصل ومنصات المشاهدة الرقمية واليوتيوب!

أتمنى أيضاً في هذا العام أن تصبح هناك نقابة للإعلاميين، نقابة يسهل التواصل مع رئيسها، نقابة تعرف واقع الحال وخفايا الأمور، نقابة يكون أعضاؤها ممن تربطهم علاقة بالجميع ويعرفون معظم التفاصيل، نقابة قريبة من الكل وقادرة على الاستماع لأصغر منتسب إليها وليس فقط للكبار وأصحاب الأصوات المسموعة، تحمي حقوق منتسبيها وتدافع عنهم وتعيد لهم مكانتهم وتفرضها على الجميع.

من جهة أخرى أنتظر هذا العام أن أرى فيلماً سعودياً يحطم الأرقام على شباك التذاكر، فيلم يستمر عرضه لأشهر طويلة بسبب الإقبال الجماهيري الكبير عليه، بل أكثر من فيلم لأنني على ثقة بأننا قادرون على ذلك، أنتظر أيضاً أن أرى نجومنا مسيطرين على دراما رمضان، بأعمالهم ومواضيعهم، بل سأتمنى أكثر، وأقول أن أرى أعمالنا محل نقاش المشاهدين العرب في كل مكان. وأن يصبح لدينا مسرح جماهيري ضخم، يقدم الكوميديا كما يجب أن تكون، بأبطال وفريق عمل سعودي.

والأهم: أتمنى أن تصبح «السوشيال ميديا» وتطبيقات التواصل مجرد وسيلة للتواصل وفقط، ألا أشاهد داخل منازل النجوم، وألا أستمع إلى أسرارهم، ألا أرى منهم إلا ما اعتدت أن أراه، أعمالهم وفقط.

في هذا العام أتمنى الكثير، وهذا بعض ما لدي فقط.



تصوير: **Vincent Lignier**

المصمّم يونس دوريه:

مراكش تشعرني بالتحرّر من قيود الوقت والحياة اليوميّة

الهويّتان الفرنسيّة والمغربيّة، ومدينة مراكش الكوسموبوليتيّة، وهوى الموسيقى وتنسيقها، كلّها عوامل مؤثّرة في تكوين مهندس التصميم الداخلي ومصمّم المنتجات والمفروشات ومنسّق الموسيقى يونس دوريه Younes Duret، الذي يتبع في ابتكاراته في عالم الديزاين منهجيّة تقوم على التدقيق في الرموز اليوميّة، وعلى التشكيك في كل ما هو واضح منها، مع إعادة تفسيره بغية تقديم قراءة جديدة للواقع. في الحوار الآتي نصّه، يتحدث دوريه لـ«سيدتي» عن فلسفته التصميميّة، وعن بعض مجموعاته، وتحديداً عن الجماليات الشرقيّة التي تميز بعضها، وعن «ستايله» الذي يدمج البساطة بالعملية والوظيفية، وعن الهمّ البيئي في عالم الديزاين.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

لماذا اخترت درس التصميم الداخلي، في التخصّص الجامعي بباريس؛ هل يتعلّق الأمر بطفولتك التي قادتك إلى هذا الطريق؟

منذ نعومة أظفاري، كنت كثير التدقيق في كلّ ما يحوط بي وهاوياً لابتكار الأشياء وللرسم... بعد نيل شهادة البكالوريا في القسم العلمي بجنوب غرب فرنسا، قرّرت الانتقال إلى باريس لغرض الدراسة الجامعيّة، واخترت المجال الذي رأيت أنّه الأقرب إلى أهوائي، ولا سيما اهتماماتي بمجالَي العلوم والابتكار، فكان الديزاين. أضف إلى ذلك، هناك مكوّن آخر في شخصيتي يتمثّل في الهوية المزدوجة (المغربية والفرنسيّة)، الأمر الذي يحثّني على التعرّف إلى الثقافات المختلفة التابعة لهما، ويوسّع مجال رؤيتي لأي صورة تقع عيناي عليها، لكنّي لا أستطيع تحديد أي من هاتين الهويتين تؤثّر أكثر من الأخرى في تصاميمي وأعمالي، فهما تتعايشان فيّ بصورة متجانسة، وتؤثّران بشخصيّتي.

مدينة ذات تأثيرات عالميّة

عشت بعض سنوات حياتك في مراكش، المدينة الكوسموبوليتيّة المعروفة بأسواقها وبغنى ثقافتها؛ كيف أثّرت مراكش في ابتكاراتك في عالم الديزاين؟

يمرّ الوقت في مراكش بطيئاً غير آبه بدوران عقارب الساعة الجنوني، الأمر الذي يعزّز الابتكار والإبداع: عشت 15 عاماً في المدينة، السنوات الماثلة في ذهني، والتي تبدو لي كأنها لم تمرّ أبداً(...). في مراكش، أتلهّف على الابتكار، لأني أشعر بالحرّية عموماً، كما بالتحرّر من الوقت، ومن قيود الحياة اليوميّة. يبدو التأثير العالمي في مراكش بائناً، فهذه المدينة أكثر كوسموبوليتيّة مقارنةً بكلّ مدن العالم العربي الأخرى. كلّ ما في مراكش ملهم: طريقة استخدام الناس الأشياء، وإعادة قولبتها حسب احتياجاتهم. أحب جوّ المغرب بصورة عامّة، الألوان في المملكة والجنون والعمارات التي تشير إلى فترات تاريخيّة مختلفة وروائح التوابل. البلد كثير التحوّلات والتطوّرات يوماً بعد يوم، ومحمّل بطاقة، الأمر الذي يبقيني في حال دائمة من الابتكار.

كيف تصف «الستايل» التصميمي الخاصّ بك؟

أعمالي متأثرة بآثار من الثقافات العربيّة والفرنسيّة، لكن تمثّل الأسئلة الآتية نقطة البداية لكلّ مشروع تصميمي: كيف أبتكر أشياء مفيدة وعمليّة وسهلة الصنع، من أجل تحسين حياة الناس اليوميّة؟ من هم المستفيدون من هذه التصاميم؟ وكيف سيستخدمونها؟ وفي أي مناسبة؟ في هذا الإطار، أرى أن جاذبيّة الشكل التصميمي هامّة بقدر العمليّة أي طريقة استخدام التصميم، ودورة الاستخدام... المصمّم هو كائن فضولي لا يكفّ عن مراقبة طرق استخدام الناس للأشياء، كما يلاحظ أموراً قد لا تسهل رؤيتها على الشخص الذي ينظر إلى ظاهر الأمور فحسب، دون باطنها. يحاول المصمّم أن يقدم، من خلال إبداعاته، بدائل «صادقة»، ويمكّن المستهلكين من الوصول إليها، مع رغبة تنتابه في تزويق كل ما هو مألوف و«عادي». المصمّم واسطة بين الصناعي والمستهلك. يتفق الاقتباس الآتي من الكاتب الفرنسي أنطوان دو سانت إكزوبيري Antoine de Saint Exupéry تماماً مع ما أعدّه تصميماً ناجحاً: «يعرف المصمّم أنّه حقّق الكمال ليس عندما لم يتبق شيء لإضافته (إلى تصميمه)، لكن عندما لم يتبق شيء ليأخذه بعيداً». يبدو لي أن التصميم الناجح بسيط وفعال للجميع، لكن الوصول إلى هذا المستوى ليس سهلاً، وقد يستغرق أسابيع عدة أو حتّى أشهراً من التفكير والعمل.

بين الحرف اليدويّة والتصميم الصناعي

حدّثنا أكثر عن الجمع بين عمل الحرفيين والتصميم الصناعي الذي يميّز ابتكاراتك.

الحرف اليدويّة في العالم العربي كنز لا يقدّر بثمن: هي لا تتعارض مع التصميم الصناعي، كما يبدو الأمر ظاهريّاً، بل تقوم الحِرف مقام الأبوة للتصميم الصناعي. كثيرة هي الشواهد على ذلك من العالم الغربي، كالكرسي المسمّى Louis Ghost Chair الذي استلهمه المصمّم الفرنسي فيليب ستارك من كرسي لويس السادس عشر، وابتكارات السيراميك بتوقيع المصمّم الهولندي مارسيل واندرز. تثبت الشواهد المذكورة أن التصميم الصناعي يعيد «كتابة» الحرفة. أعتقد أن الحرفية في منطقتنا العربيّة ستتطور نحو صنع تصميمات مبتكرة، بالاتكاء على المعرفة و/ أو المواد المتوافرة. بعبارة أخرى، سيستخدم المصمّمون الصناعيون الحرف مجدّداً، في سياق خلق أشياء مستقبليّة.

الهويتان المغربية والفرنسية تؤثران في شخصيّتي

بين التراث والابتكار، والشرق والغرب؛ يبدو أن عملك التصميمي هو جسر بين الهويات المختلفة؟
منذ بداية مسيرتي المهنيّة في عالم التصميم، كان عملي الإبداعي يتوجّه نحو مفهوم مبتكر للتعددية الثقافية. أتحدّر من هذه التعدّدية؛ فكلّ من الهوية المزدوجة والخبرة والتجارب الحياتية جعلني أنظر إلى التصميم كأنّه بحث قائم على التعلّم من الآخرين ومن أي مكان آخر وعلى الاتحاد بين الثقافات والهويات، وليس على الفصل بينها. أصمم أشياء مفيدة ومريحة، ومتجددة وعملية، أشياء تولد من قدرتي السليمة على مراقبة تصرفات وأفعال معاصريّ، وتستوحى من يوميّاتي ومن بيئتي. من خلال هذا النهج، أسعى أيضاً إلى تحديد معايير جمالية جديدة للتصميم في العالم العربي، المعايير التي لا تخلو من تمرّد أو فكاهة، في مواجهة كل جمود. منهجيتي عبارة عن ملاحظة الرموز اليومية والتشكيك في كل ما هو واضح منها وإعادة تفسيرة بغية تقديم قراءة جديدة للواقع.

الطابع الجمالي الشرقي

مجموعة JIDHR متأثرة بالعمارة الإسلامية، كما تعير أهمّية للجانب البيئي. أخبرنا عن مواد هذه المجموعة، وعن المفهوم.
أضف إلى الشعور الذي ينتابني خلال العمل على كلّ مجموعة، أفكّر أيضاً بالفئة المستهدفة، وأرغب في أن أقدّم لها تصميماً مفيداً وعملياً قدر الإمكان. أحبّ عموماً الاشتغال على تصاميم تتراءى للناظر إليها بسيطة، وجذّابة في آن واحد، بالإضافة إلى طابعها الوظيفي و«الصديق» للبيئة. تعرف تصاميمي عموماً بطابعها الشرقي الجذّاب الواضح، كما في مصابيح المجموعة JIDHR، أو بطريقة الاستخدام الشرقيّة، كما في تصميم الموقد CANOON المرتبط بثقافتنا. تهمّني الإشارة إلى أنّي أرفض مصطلح «التصميم العرقي» تمامًا، لكنّي فرنسي مغربي أعيش وأعمل في المغرب، لذا من الطبيعي أن ترتبط منتجاتي بثقافتي. لناحية حماية البيئة، هذا أساس في عمل المصمّم الصناعي، الذي يجب عليه أن يفكّر في استخدام مواد خام أقلّ في ابتكاراته، واتباع عمليات تصنيع غير ملوّثة. في هذا السياق، استخدمت في مجموعة JIDHR مادة البلاستيك الحيوي، مع التصنيع بوساطة الطباعة ثلاثيّة الأبعاد. هذه المجموعة تحترم فكرة التصميم الإيكولوجي احترامًا كاملاً.

يقع الهمّ البيئي في صلب اهتماماتك؛ كيف تترجم ذلك في صنع التصاميم؟
إدراكاً مني للهمّ البيئي، فإن التنمية المستدامة تبدأ منذ المراحل الأولى للعمل الإبداعي: الكهرباء التي تسيّر «وكالة الديزاين» مصدرها الطاقة الشمسيّة، بالإضافة إلى إعطاء الأولويّة لموردّي المواد الخام المحليين، مع السعي إلى تطبيق نهج التنمية المستدامة من خلال التبادلات مع الجهات والشركات الأخرى، بحيث يكون لعمليات التصنيع المنفّذة تأثير سلبي ضئيل على البيئة. القلق على البيئة في صلب المناقشات مع الشركاء، لا سيّما تحسين استخدام المواد وتقليل النفايات الناتجة من الإنتاج على وجه الخصوص.

تنسيق الموسيقى

تقوم بتنسيق الموسيقى؛ كيف تؤثر هذه الهواية في عملك التصميمي؟
أهوى الموسيقى وتنسيقها؛ في كثير من الأحيان، أختلي في «الاستوديو» الخاصّ بي، وأقوم بتنسيق الموسيقى لغرض تجديد أفكاري، كما أنسّق الموسيقى لمناسبات الأصدقاء، وللسهرات التي أستضيفها، كلّما سمح الوقت بذلك. بعض تنسيقات الأغاني التي أعددتها متوافرة على Mixcloud وعالمي الموسيقي مبثوث على راديو Ness، المشروع الرقمي الذي أعددته للتفكير في مستقبل راديو الإنترنت.

ما هي مشاريعك للعام الجاري؟
لدي العديد من المشاريع قيد التنفيذ في مجالات التصميم المختلفة، مثل: تصميم المنتجات (الأثاث) والتصميم الحضري وتصميم المطاعم والفنادق والسينوغرافيا (تصميم المشاهد) والتصميم الرقمي...



كأس للشاي مزوّد بمقبض يحمي يد حامله من الاحتراق، ومصمّم باستخدام البلاستيك الحيوي المصنوع من نشاء الذرة، وقابل للتحلل بصورة تامّة، ومنفّذ بالطابعة ثلاثيّة الأبعاد.



Bildi إبريق مبتكر للشاي متعدّد الأشكال الهندسيّة التي تتراوح بين الدائرية والمكعبة بحيث تبدو أثناء غليان الماء.



Canoon سخان كهربائي مستوحى من الموقد التقليدي الصغير المسمّى «كانون»، ومصنوع من البلاستيك المعاد تدويره. هو يسخّن الوسائد التي تخفّف التوتر والألم أو تساعد في تدفئة أجزاء معينة من الجسم. «كانون» قابل للتحكّم اليدوي فيه، بغية تغيير ألوانه، من الأبيض إلى الأحمر أو الأزرق، ويتضمن مدخنة في أعلاه لغرض تعطير الغرفة.





مجموعة JIDHR مؤلّفة من وحدات الإضاءة السقفيّة ومزهريّة، كلّها منقوشة بنقوش إسلاميّة، ومنفذة باستخدام البلاستيك الحيوي والطباعة ثلاثيّة الأبعاد.



(الصور من: شركة Concrete Hub)

الكونكريت
مادة مرغوبة في الديكورات العصريّة

تقول المعماريّة العراقيّة الراحلة زها حديد إن «جاذبية الكونكريت تتمثّل في حالة المادة التي تبدو كأنّها غير مشطّبة»؛ هذه الجاذبيّة حسب وصف حديد، معطوفة على التطوّرات التي عرفتها طرق تصنيع المادة، جعلاها مرغوبة أخيراً، ومستخدمة بصورة متزايدة في الديكورات الداخليّة العصريّة.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud



في البحث عن أصل الأشياء، يتبيّن أن الكونكريت عبارة عن مادة مصنّعة من الترابة والرمل وبودرة الصخر (أو البحص) والماء، وهي نتيجة للتفاعلات الكيميائيّة بين المكوّنات المذكورة، مع أهمّية الإشارة إلى أن مادة الكونكريت ليست الأسمنت، كما هو شائع خطأً. أضف إلى ذلك، تحتاج مادة الكونكريت إلى تعزيزها بالحديد لأنّها قابلة للتفسّخ والانهيار.

كانت المادة تستخدم في البناء، من دون أن تعبّر عن أي ميزة أو جماليّة، إذ هي لا تظهر في الواجهة، بل في متن العمارة أو الجسر أو... إلّا أنّها تطوّرت بصورة جعلت المنازل العصريّة، حتى تلك الفخمة بينها، تبرزها في ديكوراتها.




إميل أشقر



الطراز الصناعي العصري

سؤال «سيدتي» مهندس التصميم الداخلي إميل أشقر عن التطوّرات التي عرفتها المادة، يجيب عنه قائلاً إن «الإضافات إلى مكوّنات الكونكريت، صيّرت المادة أقل إيذاء للبيئة أثناء تصنيعها، وأكثر قوّةً ونظافة، وخالية من الشقوق، فتوسّعت استخداماتها، وأمست مرغوبة في دواخل المنازل، ودالّة إلى الطراز الصناعي العصري، أو إلى الفخامة». ويضيف أن «المواد المزادة إلى الخامة، كما تعزيزها بالألياف البصريّة المقصوصة (وليس بالحديد كما كانت الخامة في حالتها الأساسيّة)، كلّها خلّص الكونكريت من وزنها الثقيل ومن سمكها، فسمح بقولبتها وبالتفنّن في الاشتغال عليها حتّى تُخرج تصاميم كثيرة الحضور في الديكورات الداخليّة».

العمارة والتصميم الداخلي

«في العمارة، تستخدم مادة الكونكريت أكثر بعشر مرّات مقارنة بكل مواد البناء الأخرى مجتمعة (الخشب والزجاج والحديد و...)؛ أمّا في التصميم الداخلي فلا حدود لتطبيقات الكونكريت المعالجة الحديثة» حسب المهندس إميل. يقول الأخير أنّه «على الرغم من تطلّب المادة الدقّة في الاشتغال عليها، هي حاضرة في أساسيّات التصميم الداخلي (الجدران والأرضيّات)، وفي المفروشات (أسطح الطاولات، مثلاً، أو الأثاث الخارجي) والإكسسوارات (وحدات الإضاءة وأحواض الزرع...)».

ويعدّد المهندس في الآتي، أماكن وزوايا في المنزل تستقبل المادة:

- تكسو الكونكريت الأرضيّات في الشقق «المودرن».
- هي تلبّس الجدران عن طريق ألواح قليلة السماكة.
- تدخل المادة في صنع المفروشات، لا سيّما أسطح طاولات الطعام.
- تصمّم «الجزيرة» في المطبخ أو حتّى أي سطح داخل المساحة المذكورة، وتتمتّع بخاصّية عدم التبقّع، بعد معالجتها.
- تحضر المادة في تصميم الحمّام، سواء في صنع المغطس فيه أو المغسلة وسطح المغسلة أو في أرضيّة مقصورة الاستحمام، وتتمتّع بميزتين في الحالة الأخيرة: الميزة الأولى هي انعدام أي وصلات في ألواحها، والميزة الثانية أنّها لا تسمح بتسرّب المياه.
- تصمّم وحدات الإضاءة السقفية المعلّقة والمنسدلة، بالإضافة إلى وحدات الإضاءة الأرضيّة.
- تجمّل مساحة المنزل الخارجيّة، لا سيّما «التّراس» والحديقة، حيث تصنع المفروشات الخارجيّة المقاومة لعوامل المناخ، وأحواض الزرع.


(الصور من شركة Concrete Hub)



من السهل التنسيق بين الكونكريت والعناصر الأخرى الحاضرة في ديكورات الشقّة العصريّة، مهما كانت الألوان





الرمادي المطفأ أو اللمّاع

نظراً إلى حياديّة لون الكونكريت الرمادي المطفأ (أو اللمّاع)، تدمج المادة بسهولة بالحديد الأسود وبالخشب الفرنسي الفاتح، كما بـ«الكروم» والنحاس الأصفر والأحمر وبـ«الستانلس ستيل» و... كما هي تنسجم في محيط مرصوفة أرضيّته بالبلاط الرمادي الضارب إلى البيج (غريج)، ومؤثّث بأثاث مصنوع من المنسوجات الجلديّة والقماشيّة الملوّنة بالرمادي أو البنّي. يقول المهندس إميل إنّه «يسهل عموماً، التنسيق بين المادة، والعناصر الأخرى في الشقّة العصريّة، مهما كانت الألوان الطاغية عليها». ويوضّح أنّه في إطار التطوّرات الطارئة على تصنيع المادة، تضاف صبغة إليها، لتطل الكونكريت حمراء أو زرقاء أو خضراء، من دون أن تستغني عن ماهيتها.



(الصورة من Horchow.com لطقم الشاي Miranda Kerr for Royal Albert)

أواني الشاي والقهوة
غرام يتجدد بمختلف الأشكال

على غرار كلّ أواني المنزل، عرفت أطقم الشاي والقهوة تطوّرات شملت المواد التي تصنعها، وطرق الرسم عليها، من دون التخلّي عن دورها في تزيين صواني الضيافة، والبوفيه... المزيد عن الجديد في تصاميم أطقم الشاي والقهوة، في معلومات مستمدّة من مؤسّس علامة Maria Mondo home، عماد فايد.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**

(الصورة من Rosenthal)

خامة البورسلين لا تزال معتمدة حتى اليوم في صناعة أواني الشاي والقهوة

لا تزال خامة البورسلين هي الأولى في صنع أواني الشاي والقهوة، لكن تطوّرت الخامة خلال مئات السنين حتى يومنا هذا، وتكشّفت خلال قرون فائتة عن Bone china أو خزف العظام المكوّن من رماد العظام والمواد الفلسية والكاولين. يعرف هذا النوع من الخزف بأنه الأقوى مقارنة بكل أنواع البورسلين الأخرى، وبأنّه مقاوم للكسر على الرغم من بياضه وشفافيّته، وبأنّه مرتفع الثمن. وهو يمرّ بمراحل تصنيع مختلفة عن أنواع البورسلين الأخرى.

أضف إلى خزف العظام، هناك New Bone China حسب الخبير عماد فايد، فهذه المادة الجديدة نسبيّاً، والتي تشابه البورسلين، مصدرها آسيا، لكنّها لا تنتمي إلى عائلة الخزف الصيني، بل هي عبارة عن تقليد له، لأنها مصنوعة من مواد خام تحتوي على معادن طينية أو الكاولين، المواد التي يتم حرقها بوساطة الحرارة.

(الصور الثلاث من Zarina Tableware)



(الصورة من Amara.com لأواني الطاولة والشاي
Form Tableware من Tom Dixon)

(الصور من: Maria Mondo home)

(الصورة من Zarina Tableware)

(الصورة من Amara.com
لطقم الشاي Chess Tea Set من Pols Potten)

(الصورة من Horchow.com
لفنجان شاي وصحنه Red Oro Bello
من Neiman Marcus)

فناجين عصريّة سادة

سابقاً، كانت الأجزاء الخارجيّة من أطقم الشاي والقهوة محمّلة برسوم وبألوان متعدّدة جذّابة، أو بخطوط مذهّبة، لكن شيئاً فشيئاً تخلّت الأواني عن نقوشها الكلاسيكيّة، ولو أن البعض لا يزال يرغب بها، فأصبحت تصاميمها سادة بحيث تعبّر عن جاذبيّة الخامة، أو محمّلة ببعض الخطوط البسيطة. في هذا الإطار، يلفت الخبير إلى أن مكوّنات طقم الشاي (أو القهوة) غير متماثلة، فكل فنجان يحمل تصميماً أو لوناً مغايراً عن الآخر. بالإضافة إلى أن صحن الفنجان قد يكون سادة، فيما الأخير منقوشاً بنقوش بسيطة (الورود، مثلاً)، أو بالعكس. يمكن أن يتبع الصحن الفنجان لناحية الخامة أو يصحّ اختيار الفنجان من الزجاج الشفّاف والصحن أسفله مشغولاً بالمعدن الذهبي (أو الفضّي).

أواني القهوة والشاي الفخمة

في إطار أواني القهوة والشاي الفخمة ومتعلّقاتها، تتعدّد الخامات والألوان، وتشتمل على الفناجين المرسومة بماء الذهب من عيار 24 قيراطاً لضيافة مترفة، أو تلك المصنوعة من البورسلين المزيّن بنقوش مستوحاة من الحياة اليوميّة (نقوش لعبة الشطرنج، مثلاً) أو من الطبيعة (الفراشات، مثلاً)، حاملة ألوان الطبيعة، لا سيّما الأخضر منها والأصفر، أو بألوان الباستيل الأنثويّة وتلك الفرحة.

أما لناحية إبريقَيّ الشاي والحليب والصينية والسكّرية، فتُبرز مجموعات فخمة منها مادة النحاس ذي اللون الذهبيّ الدافئ.

لمحة تاريخيّة

الشاي هو المشروب الأوّل حسب ثقافات عدة، حيث كان يستخدم لأغراض طبّية بجنوب غرب الصين، خلال عهد أسرة شانغ. ثمّ، ما لبث أن انتشر في الدول الغربية من خلال الكهنة والتجار البرتغاليين في الصين، وذلك خلال أوائل القرن السادس عشر. بعد ذلك، أصبح شرب الشاي شائعاً في بريطانيا، تحديداً خلال القرن السابع عشر. وظهر تقليد الشاي الساعة الخامسة بلندن، وهو تقليد بريطاني قديم يتمثل في تناول الشاي بعد الظهر، مصحوبًا بأطعمة حلوة أو مالحة. ينسب اكتشاف تقليد «شاي بعد الظهر» إلى آنا راسل، دوقة بيدفورد، في ثلاثينيّات القرن التاسع عشر.

أمّا في العالم العربي، فإن الشاي هو مشروب مفضل، وأساس الضيافة، كما هي القهوة المتحدّرة من اليمن، والتي انتشرت في الحجاز ومصر والشام، ثم انتقلت إلى أوروبا.

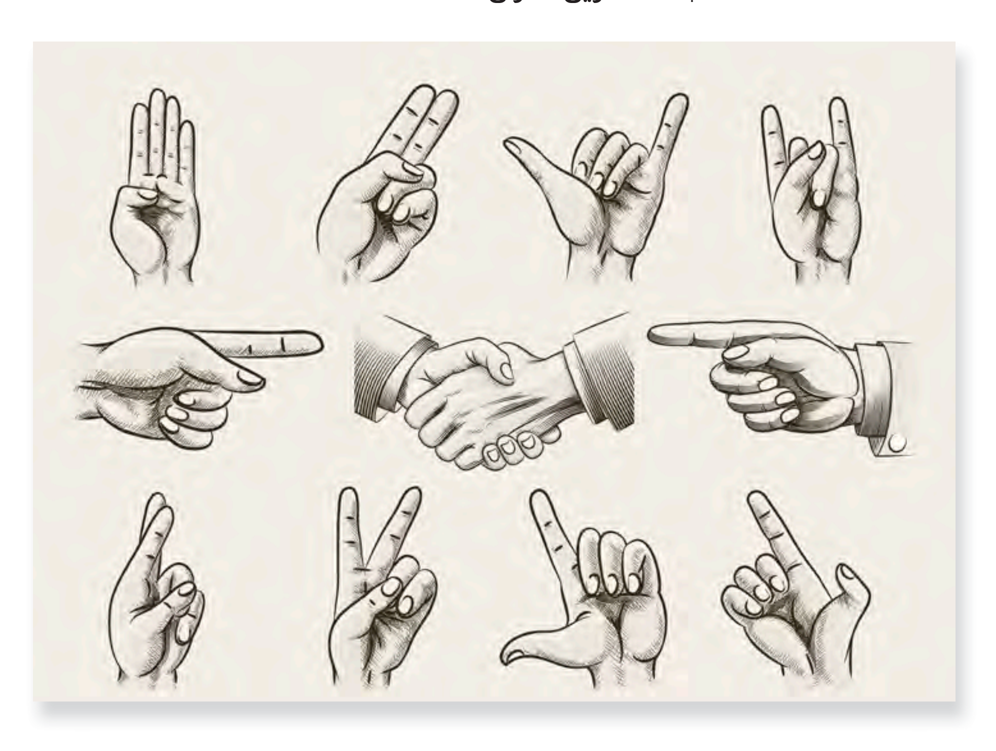


(الصورة من Mirella)

السعودية أدرجتها في جميع المراحل التعليمية
لغة الإشارة..
منهج للتربية الأسرية والمهارات الحياتية

ضمن خططها وبرامجها التطويرية للطلاب ذوي الإعاقة، وبما يوفر فرصة التعليم الجيد والمنصف لهم، وتحسين نواتج تعلمهم لتحقيق أهداف رؤية 2030، أدرجت وزارة التعليم السعودية «لغة الإشارة» في منهج التربية الأسرية والمهارات الحياتية لجميع المراحل التعليمية. «سيدتي» ناقشت القرار، وما هي إيجابياته وطرق تطبيقه، والرؤى التي سيحققها على المدى البعيد مع مختصين في هذا الشأن.

جدة | **نسرين عمران Nesreen Omran**



أعلنت وزارة التعليم أنها قدمت خططاً دراسية وبرامج تعليمية مطوّرة للطلاب ذوي الإعاقة، استعداداً للعام الدراسي الجديد؛ حيث تمت مواءمتها مع الخطط الدراسية الجديدة للتعليم العام، بما يحقق للطالب ذوي الإعاقة التعليم الجيد المنصف والشامل، وتعزيز فرص التعلّم مدى الحياة، ومنها إدراج لغة الإشارة في منهج التربية الأسرية والمهارات الحياتية لجميع المراحل التعليمية.

وقالت وكيلة وزارة التعليم للبرامج التعليمية، **د. مها السليمان** (وفقاً لبيان على موقع الوزارة الإلكتروني) إن الوزارة أتمت العمل على تطوير الخطط الدراسية للتربية الخاصة بما يتناسب مع خصائص الطلاب ذوي الإعاقة، وذلك بإضافة مواد جديدة (اللغة الإنجليزية - المهارات الرقمية - الدراسات الاجتماعية - التربية البدنية - الدفاع عن النفس)، وإدراج لغة الإشارة في منهج التربية الأسرية والمهارات الحياتية لجميع المراحل التعليمية في التعليم العام، وحصص دراسية، إلى جانب حصص النشاط والتدريب المهني. وكذلك إضافة نشاط مصحف مدرستي للخطط الدراسية للتربية الخاصة، بما يتواءم مع خصائص الطلبة ذوي الإعاقة.

الأصم جزء من المجتمع

أشارت نائبة رئيس جمعية الإعاقة السمعية النسائية بجدة، عضوة مجلس الاتحاد السعودي للصم، **فايزة نتو**، إلى أن لغة الإشارة من اللغات المهمة في مجتمعنا «نظراً لوجود «الصم» الذين هم جزء لا يتجزأ من المجتمع ويطالبون بخدماتهم الحياتية المهمة لهم، مثل أي شخص في مجتمعنا». وحول إدراج لغة الإشارة في المدارس قالت «إدراج لغة الإشارة في المدارس أمر مهم ويعني الكثير، وكون الطالب يتعلم لغة الإشارة هذا يعني أن لغة الإشارة دخلت في كل بيت، وانتشرت في فئات عمرية مختلفة، وهذا أمر جيد».

وأشارت إلى أن زيادة أعداد متعلمي لغة الإشارة من شأنه أن يسهم في نشر هذه اللغة، ما يعني تطوير المشهد الثقافي في المملكة، وقالت «كما أن زيادة أعداد متعلمي لغة الإشارة من شأنه أن يسهم في نشر هذه اللغة، ويعمل على وجود مترجمين في مختلف المجالات الحياتية، إلى جانب وجود مترجمين في القطاعات الحكومية التي تقدم خدمات للمجتمع».

الرؤية المستقبلية للمشروع

وأفادت نتو بأن هذا المشروع كبير ومهم جداً، ويجب أن تتضافر جميع الجهات والأفراد للعمل عليه لنشر لغة الإشارة، كل حسب موقعه.
وقالت: «أنا أتخيل مملكتنا مستقبلاً ولغة الإشارة منتشرة في كل مدينة وقرية، وفي كل القطاعات، وعبر شاشات الطرق وفي التلفزيونات، وكل ما هو مرئي للشخص، حتى يحس الأصم بوجوده، وأن كل من حوله يتحدثون لغة الإشارة». لافتة إلى أن بعض الصم اليوم يقودون سيارات أوبر وكريم وغيرها لخدمة نقل الناس، فكيف إذا وجدوا من يتحدثون لغة الإشارة.

فائدة كبيرة على المجتمع

من جهته أكد **محمد عبد العزيز الفهيد**، خبير ومدرب دولي في لغة الإشارة، وخبير قضايا الصم وضعاف السمع، أن لإدراج لغة الإشارة بالمدارس فائدة كبيرة، وقال: «لا زلنا نعاني من عدم توعية المجتمع بلغة الإشارة، ولدي عدة مواقف شخصية توضح أن هناك فئات من المجتمع لا يعرفون لغة الإشارة، ولم يقابلوا صماً بحياتهم، لذا فإن إدراجها بالمدارس أمر إيجابي».
وأضاف: «نتمنى أن يكون لدى جميع الجهات أشخاص متمكنون في لغة الإشارة «التخصصية» وأعني بالتخصصية أن تقوم كل جهة بتدريب موظفيها على لغة الإشارة في مهام العمل، سواء بخدمة العملاء في البنوك أو المطار أو المحاكم وغيرها».
ولفت الفهيد إلى أنه بتطبيق هذه الخطوة سيكون هناك عدد كبير من أفراد المجتمع لديهم خلفية جيدة عن لغة الإشارة، وعن فئة الصم، وقال: «لغة الإشارة هي لغة ممارسة، ولكل مجال مفردات إشارية، والترجمة تختلف من جهة إلى أخرى، على سبيل المثال، احتمال كبير ألا نجد شخصاً كطالب تربية خاصة، يفقه الإشارات الصحية أو الإشارات الأمنية، لذا يفضل تدريب الأشخاص على مجالات متنوعة والابتعاد عن الأسلوب التقليدي بتعليم أساسيات لغة الإشارة».

زيادة الاهتمام

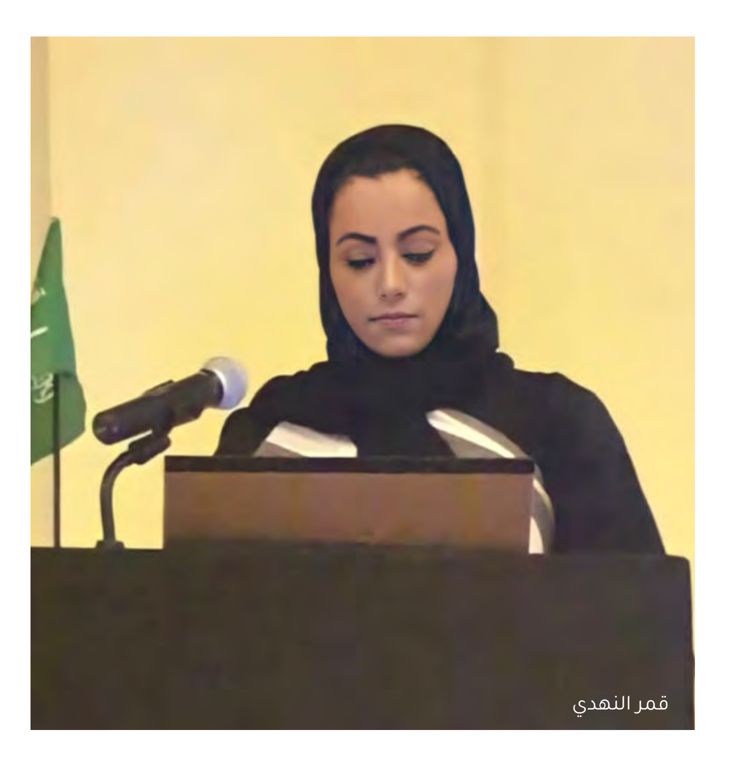
وطالب الفهيد من الجهات ذات العلاقة بزيادة الاهتمام بفئة الصم وضعاف السمع، متابعاً: «أتمنى من الجهات ذات العلاقة أن تزيد اهتمامها بهذه الفئة لأن أغلب الصم يحتاجون لأن يتواصلوا مع المنشآت من دون طرف ثالث يخدمهم، ونطمح في رؤية 2030 أن تتواصل تلك الجهات مع الأصم مباشرة بدون احضار مترجم، فليس كل من قال أعرف لغة الإشارة أصبح مترجماً».
واستطرد: «الترجمة لها عالمها ونسمع قصصاً كثيرة تحكي عن أصم تورط بقضية بسبب خطأ مترجم، وشعار ذوي الإعاقة المتداول دائماً على ألسنتهم (عاملني كإنسان، ولا تعاملني كمعاق)، وبلا شك لدينا نماذج مُشرفة في السعودية لصم وصلوا لمناصب عالية، لذا نحتاج من الناطقين تعلم لغتهم، بحيث يفتخر الأصم عندما يحكي عن قصص إنجازاته».



فايزة نتو: الصم جزء لا يتجزأ من المجتمع ويطالبون بخدمات حياتية



محمد عبد العزيز الفهيد: علينا الابتعاد عن الأسلوب التقليدي في تعليم لغة الإشارة


قمر النهدي

قمر النهدي: تعليم الطلاب لغة الإشارة يسهم بدمج الصم في المجتمع، ويكسر حاجز التواصل مع الناطقين

من أقدم وسائل التواصل

في السياق ذاته، لفتت مدربة مدربين في لغة الإشارة، **قمر النهدي**، إلى أن لغة الإشارة هي من أقدم وسائل التواصل والتخاطب للصم وضعاف السمع، التي ظهرت في إسبانيا خلال القرن السابع عشر، للتعامل مع من لا يملكون القدرة على الكلام والسمع.
وقالت: «لغة الإشارة من اللغات التي تستخدم فيها اليدان بإشارات محددة، وتكون الإشارات تبعاً لكل حرف من حروف الأبجدية، وتشمل لغة الإشارة تعابير الوجه وحركة الشفاه والتعبير بحركة الجسم».

دمج الصم بالمجتمع

وحول قرار وزارة التعليم بإدراج لغة الإشارة في المدارس، أوضحت: «نستطيع القول إن تعليم الطلاب لغة الإشارة يسهم بدمج الصم وضعاف السمع في المجتمع، ويكسر حاجز التواصل مع الناطقين، ويرفع معايير الثقة في النفس لديهم، ما يجعلهم يشعرون أنهم لا يختلفون كثيراً عن الناطقين من ناحية، ومن ناحية أخرى يجعل الأشخاص الناطقين يتفهمون شعور عدم القدرة على الكلام والسمع». وأضافت: «فائدة هذا القرار عظيمة، لأن تعليم لغة الإشارة في المدارس يسهم بشكل كبير في سهولة التواصل ونقل المشاعر المتبادلة، إلى جانب تطور العلاقات الاجتماعية والثقافية للصم والناطقين».

تطوير المشهد القافي

وبينت النهدي أن زيادة أعداد متعلمي لغة الإشارة من شأنه أن يسهم في تطوير المشهد الثقافي في المملكة، لما لها من اهتمام عالمي، حيث قامت معاهد ومؤسسات عريقة بدراستها ودعمها وتعليمها وتأهيل المترجمين منها وإليها، كما أصبحت لغة الإشارة اليوم اللغة الرئيسة في المؤتمرات والندوات الدولية التي تعقد حول الصم وضعاف السمع.

خطوات مرافقة للقرار

ولفتت النهدي إلى أنه لتطبيق هذا المشروع بالشكل الصحيح لابد أن يرافقه عدة خطوات، من بينها: زيادة الوعي عبر منصات التواصل الاجتماعي والبرامج التلفزيونية عن هذه الفئة ومتطلباتها.
تكثيف الدورات التعليمية للغة الإشارة لكي يصل أثر القرار لكافة أفراد المجتمع ولا يقتصر على الطلاب وحسب. وقالت «كما أننا بحاجة إلى توفير أدوات تعليمية يمكن شراؤها أو تحميلها، ليسهل على متعلمها ممارسة هذه اللغة عملياً وتكون متاحة للجميع». واستطردت: «كما أنصح بإنشاء فرق تدريبية في مراكز الأحياء للزيادة من فاعلية استخدام لغة الإشارة والاندماج أكثر في المجتمع، ومن جهة أخرى تشجيع أصحاب الأعمال والشركات على توفير بيئة عمل مناسبة لتلك الفئة واستقطابها ودمجها في الأعمال المختلفة».

فائدة عظيمة وتواصل مباشر

في السياق ذاته يقول **رائد الغامدي**، معلم عوق سمعي، ومدرب معتمد: «ليس مستغرباً على حكومتنا الرشيدة الاهتمام بمختلف فئات المجتمع، ومن بينها فئة الصم، حيث لدينا مركز يعد من المراكز الضخمة، هو مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة والذي يخدم جميع الفئات». وحول إدراج لغة الإشارة في المدارس، علق: «أنا أجزم بأن لهذا القرار فائدة عظيمة جداً، حيث سيخرج جيلاً منفتحاً على فئة الصم، وبإمكانهم التواصل بشكل مباشر دون الحاجة لطرف ثالث، وعندما ننشئ هذا الجيل منذ الصغر على لغة الإشارة سنتجاوز أموراً كثيرة من خلال التفاعل مع فئة الصم».
وتابع: «عندما نسافر لدولة أجنبية نحتاج إلى أن نتحدث في المرافق العامة والمطارات بلغتهم، وإذا لم نتمكن من ذلك فإننا نستخدم لغة الإشارة، سواء للسؤال عن نوع طعام أو وسيلة نقل، لذا فوائد هذا القرار عديدة مستقبلاً، خاصة وأن الصم ليسوا فئة بسيطة لدينا.. وأكرر هذا من أسعد الأخبار التي وصلتنا إدراج لغة الإشارة في المدارس». وأضاف: «القرار من شأنه أن يسهل على الأصم ممارسة الأنشطة اليومية المعتادة، سواء عند ذهابه للمسجد أو للتسوق والتنزه، ستكون لغة التواصل بالنسبة له سهلة، لأن المجتمع جميعه تعلم لغته، ويمكنه بالتالي تجاوز الصعوبات التي يمر بها أي شخص عادي عند مراجعة أي جهة معينة عوضاً عن انتظار حضور المترجم».

تطوير المشهد الثقافي

ولفت الغامدي إلى أن الثقافات تنتقل عن طريق اللغات، وعندما تكون لغة الصم منتشرة لدى المجتمع فبإمكانهم التعامل مع هذه الفئة من حول العالم، ونقل ثقافتنا لهم، مبيناً: «الأصم هو شخص طبيعي ولكن لديه لغة مختلفة، ولديه مشاعر يرغب في التعبير عنها من خلال كتابة القصائد والروايات والأدب بمختلف فنونه، مع انتشار

هذه اللغة بإمكانه معرفة الكثير عن الثقافات الأخرى ونشر ثقافتنا».

منهج مفصل ومجزأ

وطالب الغامدي بإضافة لغة الإشارة على اللوحات الإرشادية في الشوارع أو الجهات الحكومية والمولات وغيرها. وحول تعليم اللغة في المدارس يقول: «أتمنى أن تكون لغة الإشارة مفصلة ومجزأة أكثر وليس كمنهج، حتى يستوعب الطالب كماً كبيراً من المصطلحات، وأن يكون هناك لقاءات مستمرة بين الطلاب وفئة الصم، لا سيما بين طلاب المراحل الابتدائية والمتوسطة لسهل تعلمها، لأن لغة الإشارة لا يمكن أن تتطور بدون ممارسة، بل يجب أن يكون هناك تواصل ودمج مستمر».

قاموس موحد للغة الإشارة

من أهم النصائح التي قدمها الغامدي، أن تكون لغة الإشارة شرطاً للتوظيف، على الأقل أن يكون الشخص ملمّاً بالأبجدية والأرقام والمصطلحات البسيطة، «أن يجيد الأبجدية الإشارية وبعض المصطلحات اليومية». ولفت إلى ضرورة توحيد لغة الإشارة في العالم العربي، بحسب مصطلحات اللغة العربية وليس العامية، موضحاً: «يوجد الآن قاموس عربي موحد للغة الإشارة، ولكن بعدها ظهر لدينا قاموس سعودي، وقاموس بلهجات أخرى،

تطبيق «إشارة»

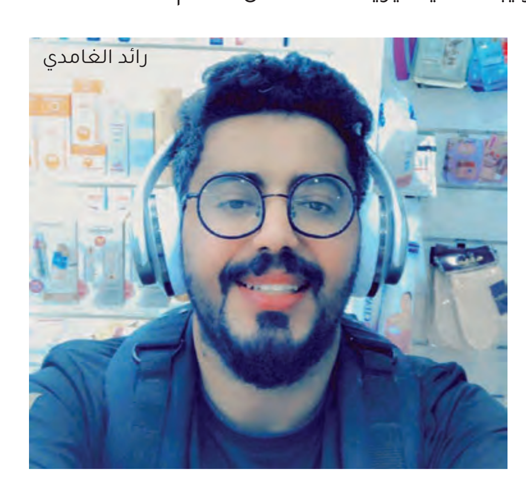
حرصاً من وزارة التعليم السعودية للوقوف على كافة الحلول الاتصالية المناسبة للتواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية، ومن تلك الحلول تطبيق «إشارة» الذي يمثل خدمة اتصالية متميزة، تهدف إلى مساندة القطاع الخدمي الحكومي والخاص، على تحقيق شمولية الخدمات للعملاء الصم، وتسهيل إجراءاتهم، من خلال توفير الدعم المباشر للأشخاص ذوي الإعاقة (الصم) عن طريق منصة رقمية داعمة للاتصال المرئي بين العملاء الصم ومركز اتصال للترجمة الإشارية عن بُعد، حيث يقوم المترجم/ة بالترجمة كطرف ثالث من خلال المنصة الرقمية، وذلك بتحويل لغة الإشارة إلى اللغة العربية المنطوقة، والعكس، بحيث يكون الوسيط بين الموظف والعميل من فئة الصم. وفقاً لموقع وزارة التعليم الإلكتروني.

الهدف:

- إزالة العوائق التواصلية.
- رفع جودة الخدمات المقدمة.
- تمكين الأصم ودعم استقلاليته.
- الحفاظ على خصوصية العميل.
- رفع الوعي بالترتيبات التيسيرية للأشخاص الصم.



المدرب رائد الغامدي: نستخدم لغة الإشارة تحت الماء



رائد الغامدي

رائد الغامدي: من المفيد إضافة لغة الإشارة على اللوحات الإرشادية في الشوارع أو الجهات الحكومية والمولات وغيرها

وهذا من شأنه أن يضر بفئة الصم، وأيضاً بالأشخاص الآخرين، لذا أتمنى أن يتم اعتماد قاموس خاص بلغة الصم من جهات معنية، مثل جامعة الدول العربية، أو الجهات العليا ومجلس الوزراء».

لغة الإشارة تحت الماء

ولفت الغامدي، وهو مدرب غوص أيضاً، إلى أنه تحت الماء يستخدم لغة الإشارة مع المتدربين، وقال: «فعلى سبيل المثال إذا لفت نظري شيء تحت الماء أقوم بإعطاء المتدرب إشارة ليشاهدها، فالكائنات الحية لها إشارات معينة، والاتجاهات أيضاً لها إشارات، وهناك مصطلحات نقولها بلغة الإشارة مثل: أنا أواجه مشكلة، الهواء منخفض، الهواء منقطع، شاهدت سمك قرش، شاهدت أخطبوطاً، كل مصطلح له إشارة معينة».

حلول للتحديات

يمثل تطبيق «إشارة» حلولاً لكافة التحديات في مجال الاتصال مع فئة الصم، وتتمثل تلك التحديات في:

- أن المترجمين المعتمدين بالمملكة لا يمكنهم تغطية حاجة الأشخاص الصم بالطريقة التقليدية للترجمة.
- عند اللجوء لمساعد متعاون في الترجمة، يفقد الأصم استقلاليته، وقد يفقد خصوصيته أيضاً.
- التواصل عن طريق الكتابة ليس مثالياً، حيث إن اللغة المكتوبة تعدّ لغة ثانوية للأصم، ولا يتقنها بشكل يضمن جودة التواصل.

5% من سكان العالم، و1.4% من السعوديين هم من الأشخاص الصم، بينما 90% من الجهات الخدمية لا تقدم ترتيبات تيسيرية للأشخاص الصم.

ظاهرة الدرباوية

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com |  Arfaj1



مُنذ أشهُر تراودني فكرة كتابة مَقَال عن "الدَّرباويّة"، هذه الفئة التي لم تنل من الدراسة ماتستحقه.
أقول وبالله التَّوفيق: اتَّصلتُ عَلى أحَد الدَّرباويّة، وطَلبتُ مِنه أن يَأخذني في رحلَة مَعه خَارج المَدينة، وذَهبتُ مَعه، وكُنتُ كالعَادة «شغوفٌ» باللُّغة، فسَألته: مِن أين جَاءت مُفرَدة «دَرباويّة»، فقَال: لا أعلَم، ولكن قَبل أن أذهَب مَعه في تَجربة دَربَاويّة: أخذتُ أُنقِّب عَن هَذه الكَلِمَة، فوَجدتُها نسبَةً إلَى مَوقع اسمه «دَرب الخَطَر»، والنَّسب إليه دَربَـاوي، فأخذتُ أتفَلسَف مَع الصَّديق، فقُلتُ: إنَّ دَربَاوي «نسبَة خَاطئة»، إلَّا إن نَسبْنَا الكَلِمَة إلى «دَربا»، عَلى وَزن «طنطا»، والصَّحيح أن يُقال «دَربي» ولَيس «دَربَاوي»..!
ركبتُ مَعه في الوَانيت: الذي كُلّ شَيء فيهِ آيل للسّقوط، أي يُريد أن يَسقط، وبَعد أن غَابت عَنّا مَساكن المَدينَة، وأصبَحنا في الضَّاحية، أخرَج لي مَشروب الحمضيّات السَّاخن، وهو المَشروب المُفضَّل عندهم، فاعتذرتُ بأنِّي لا أشرَب المَشروبَات الحَارَّة..!
وحتَّى لا أكون مختلفاً، لَبستُ الثَّوب والشّماغ مَلفوف عَلى الرَّأس، واقتنيتُ بَاروكَة حتَّى أبدو مِثلهم، وحتَّى لا أبدو خارجاً عن المألوف - أيضاً - سَميتُ نَفسي: «فَرّقونا العوَازل»، حتَّى أتنَاسب مَعهم في الأسمَاء التي تَتكوَّن مِن (قَروشة وطهبلة والشقردي... إلخ).
نَزلنا إلى السَّاحة، وبَدَأ صَاحبي يُمارس هوَايته، وهي «التَّفحيط وتَفجير الكَفَرَات» وقَبل أن يَفعل ذَلك يَقول: لعيون فُلان، ثُمَّ سَألني قَائلاً: أُريد أن أُفجِّر كَفَراً بمُناسَبة حضُورك، ولَكن تَجعله لعيون مَـن..؟! فقُلتُ: اجعَله لعيون «مِيـدو»، وهو اسمي الذي يُنادونني بِه الإنجليز..!
بَعد تِلك التّجربة اكتشفتُ أنَّ هَـؤلاء الشبَّان: هُـم نَتيجة ولَيسوا سَبباً، أو هُم ضَحايا ولَيسوا أشـرَاراً، بمعنًى أنَّهم وَجدوا الفَرَاغ الكَبير بسَبَب بَطالتهم، فسَلكوا الطَّريق الخَطَأ مِن حَيث غرابة أفعَالهم وأفكَارهم وتَعاطيهم المُخدَّرات، وإهمَال النَّفس وإلقَائها في التَّهلكة، وإذَا مَا استَمرَّ الحَال عَلى هَذا الوَضع، فسيَكونون مِن المُجرمين الخَطرين...!

في النهاية أقول:
إنَّ الدَّربَاويّة فِئة مِن الزّعرَان والفتوّات والصَّعاليك: الذين فَهموا الرّجولة بالمَقلوب، وظنّوا أنَّها مُواجهة المَوت، على الرَغم من أنِّي أُعجبتُ بذَوقهم حِين اختَاروا لمُغامرَاتهم مَكان خَارج المُدن، حتَّى لا يُزعجوا الأهَالي والسُّكان..!!!

النباتيون الشباب..
مشوار العودة إلى الطبيعة

أنا شخص نباتي، عند سماع هذه الجملة فإن أول ما يتبادر إلى أذهاننا؛ جسم رشيق، طعام صحي، بشرة صافية، جميعها محفزات مشجعة لتحولك إلى شخص نباتي، وقد باتت الظاهرة اليوم أكثر انتشاراً وخاصة بين أوساط الشباب والشابات، ما دفعنا لاستقصاء آراء عدد منهم حول هذا الموضوع، وما الدافع وراء تحولهم إلى نباتيين، وكيف يحصلون على المواد الغذائية التي تناسبهم؟ وما النصائح التي يقدمونها لأقرانهم؟

جدّة | أماني السراج Amani Alsarraj
دبي | رنا الطوسي Rana Altousi
بيروت | عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine
الرباط | سميرة مغداد Samira Maghdad
القاهرة | أيمن خطاب Ayman Khattab

من السعودية
د. أماني دغريري
تجنبت اللحوم فتوقفت مشاكل القولون

أرجعت الدكتورة أماني دغريري الحاصلة على الدكتوراة الفخرية في نمط الحياة الطبيعية والباحثة في مجال الصحة والغذاء، سبب اختيارها للنظام الغذائي النباتي بأنها لطالما كانت تعاني من مشاكل لا تتوقف في القولون، وكان ذلك قبل خمسة عشر عاماً فقد كان الألم لا يهدأ، الأمر الذي أنتج ضعفاً عاماً وكسلاً في جسدها، تقول: «لقد كان إيقاف اللحوم هو أول ما عرفته عن الغذاء الصحي فأقدمت عليه وبالفعل تحسن أداء جهازي الهضمي منذ الأسبوع الأول لإيقاف اللحوم، وشعرت براحة في القولون لم أشعر بها من قبل، حتى أدركت اليوم أن هناك رابطاً قوياً لا يمكن إنكاره بين نوعية الطعام الذي نأكله وبين شكل صحتنا ومدى عافيتنا، فما نأكله في فطور الصباح هو المسؤول عن شكل وجوانب شخصياتنا ومزاجنا بقية النهار، وما أكلناه من عام أو حتى عشرين عاماً، سيترك أثراً تراكمياً في أجسامنا، واستناداً إلى ما سبق فإن ما يصيب الجسد سيصيب الفكر كذلك، فالغذاء يؤثر على طريقة التفكير والنظرة للحياة».

الزراعة منزلياً

وبسؤالها عن مدى صعوبة الحصول على مأكولات نباتية أجابت: «أينما أجد طعاماً نافعاً ومناسباً لي فإني أعتمده باعتبار مصدره ومكوناته، ودائماً ما أشجع على قراءة المكونات المسجلة على أي منتج ومعرفة مصدرها قبل أن نضعها في أفواهنا». وتستطرد: «بدأت مؤخراً باعتماد الزراعة في المنزل، ولا شك أن ذلك سيشكل تحولاً كبيراً في غذائي، وإن كنت ما أزال أتسوق من قسم الخضروات والفواكه في السوبر ماركت وأختار منه ما أجده طيباً نافعاً، ولا أستغني عن تنظيفه في المنزل قبل استهلاكه».

كن نباتياً وليس متعصباً

تقول الدكتورة أماني لكل من يريد أن يتبع النظام النباتي: «لا تردد في اتباع هذا الطريق، وإن صادفت مشككاً فانظر إليه واسأل قلبك؛ كيف هي صحة ذلك الشخص، وما هو شكل الصحة التي ترجوها أنت، ولا تكن متعصباً باختيارك، فالتعصب هو المرض قبل أن يكون الغذاء ونوعه، كذلك لا تجبر أحداً على هذا النظام حين تختاره، وتذكر جيداً أن الطعام الحيواني ليس هو المشكلة، وإنما طريقتنا في استهلاكه بصورة غير متوازنة وصحيحة».
وختمت حديثها بصفوة القول: «الصحة سهلة ومتاحة للجميع، وكلما احترمنا اختيارات الآخرين وسمحنا للناس بالتوسع، انعكس هذا على حياتنا واختياراتنا».

هديل سعود
أنا نباتية منذ الصغر

اختارت هديل سعود أول مدربة زومبا في المملكة، والمنقذة المعتمدة من منظمة American lifeguard association والحاصلة على دبلوم مكنيكا الحيوية الرياضية أن تنضم لمجتمع النباتيين منذ صغرها، وترى أنه يجب على كل شخص أن يضع صحته الجسدية والنفسية في المقدمة، وأن يجعلها أولوية وأن يكون أكثر وعياً ويختار المناسب له ولجسده، ثم يتخذ القرار بعد ذلك سواء كان ذلك يعني اختيار النظام النباتي أو غيره، وتضيف في حديثها لـ«سيدتي»: «منذ طفولتي لم أستسغ طعم اللحوم أو الدجاج وحتى البيض والحليب، كما لاحظ والداي أن لديّ حساسية ضد اللاكتوز، وواجهت مشكلات عدة في معدتي وجسدي ككل حينما جربت أكل اللحوم أو شرب الحساء المصنوع منها، وبالتالي جاء القرار باتباع النظام الغذائي النباتي، ومنذ ذلك الحين وأنا أكثر صحة ونشاطاً، ولم أعان ولله الحمد من أي خمول أو تخمة أو حتى بثور في البشرة».



هديل سعود



د. أماني دغريري

هديل سعود: منذ اتبعت النظام الغذائي النباتي لم أعانِ من أي خمول أو تخمة أو حتى بثور في البشرة



د. أماني دغريري: هناك رابط قوي بين نوعية الطعام الذي نأكله وبين شكل صحتنا ومدى عافيتنا

من الإمارات

نور جوهر

أصبحت نباتية بعمر 10 سنوات

حدثتنا نور جوهر، مقيمة في دبي، عن توجهها نحو الغذاء النباتي فقالت: «أذكر الموقف الذي دفعني لأن أصبح نباتية تماماً، كان عمري 10 سنوات، اتجهت نحو والديّ في المطبخ وسألتهما بغضب: «كيف تعلموننا حبّ الحيوانات وأنتم تطعموننا لحومها؟»، وفي الوقت ذاته أنا من عائلة لا تفضل تناول اللحوم بشكل عام، وبالفعل منذ ذلك الحين بدأت مغامرتي بأن أصبح نباتية وأكثر تعاطفاً مع الحيوان، فأنا لا أستطيع أن أؤذي نملة، حتى أنني أصبحت مهووسة بتحضير الأكلات النباتية بنفسي في ذلك السن. أنا اليوم أتمتع بصحة جيدة وجميع فحوصاتي الطبية تثبت ذلك خاصة مستويات الحديد في الدم، ولكن لأكون صادقة أنا لا أستطيع أن أجزم إن كانت بسبب اتباع نظام نباتي كوني بدأت به منذ الصغر. ولكن ما أعرفه جيداً بأنني لا أشعر بتعب أو دوار كغالبية الأشخاص المحيطين بي، والذين يتناولون اللحوم مع مكملات غذائية». وتتابع: «تطور الأمر إلى أن تحولت بعدها بسنوات إلى نظام فيجن Vegan، والذي أصبح سهلاً مع توافر جميع المأكولات العضوية من السوبر ماركت، أما فيما يخص B12 فأنا أحصل عليه من خلال شراء رقائق نباتية تشبه نكهة جبنة البارميزان تُضاف لكافة الأطباق، وهي متوافرة بالسوبر ماركت أيضاً. والجميل أنني أستمتع بالفعل بأسلوب الحياة هذا، فهو من ناحية شهيّ ومن ناحية أخرى هنالك متعة حقيقية في تحضير الأطباق النباتية المبتكرة».

وحول نصيحتها لأقرانها علقت: «نصحيتي لمن يحب أن يعرف أكثر عن النظام النباتي بألا تخشوا اتباعه خاصة من الناحية الصحية، ومع مرور الوقت ستعتادون عليه، فدعونا نجعل الحياة أفضل بحماية الحيوانات والحصول على صحة أقوى».



نور جوهر

نور جوهر: أنا اليوم أتمتع بصحة جيدة وجميع فحوصاتي الطبية تثبت ذلك



سليمان العلي



من لبنان

سليمان العلي

أنا مرتاح ومتسامح لأنني نباتي

يقول الشاب اللبناني، سليمان العلي (مراقب وثائق)، إنه أصبح نباتياً لأنه تأثّر بأشخاص مُقرّبين منه وأصبح لديه وعي كافٍ حول حقيقة عذاب الحيوان الذي يذبح حتى نأكل لحمه مع العلم أننا قادرون على العيش من دون تناول اللحوم. لا يستطيع سليمان تخيّل كمية الخوف والوجع الذي يعيشه الكائن الحي إن كان الخروف، الغنم، البقر وحتى الطيور عندما ينظر هذا الكائن إلى الساطور الذي سيذبح به.

ويضيف قائلاً: «لا أتمكّن من التعايش مع فكرة أن الإنسان بات متوحشاً بما يتعلق بهذا الموضوع وبات يتناول اللحوم بطرقة سهلة جداً على عكس الإنسان البدائي الذي كان مجبراً على أن يبحث عن طعامه في الطبيعة؛ لكن اليوم باتت كل أنواع اللحوم متوافرة للإنسان بسبب كثرة وجود المزارع والتجار والمطاعم، وبات يتناولها بشكل سهل جداً من دون أن يقدّر كمية العذاب الذي قد يعاني منه أي حيوان ضعيف لحظة الذبح». ويشير سليمان إلى أن صحته لم تتغيّر لأنه لم يكن يعاني من أي أمراض في السابق، ولايزال حتى يومنا هذا لا يشكو من تخمة ولا حتى من الإرهاق والتعب. ولكن كل ما في الأمر أنه قرّر البدء بالنظام النباتي منذ عام 2006 مع العلم أنه يتناول مشتقات الحيوانات من الحليب، البيض. ويعتبر أنه لو لم يتحوّل إلى إنسان نباتي لربما ساءت صحته. وحول حصوله على المأكولات النباتية، يوضح سليمان أنه يحصل عليها من خلال السوبرماركت كالصويا على سبيل المثال والمكسرات. ويستطرد: «أحياناً أشتري بعض المأكولات النباتية من المُزارع مباشرة كالفطر والحبوب بكافة أنواعها؛ لأنني أفضل التنويع في الطعام الذي يتضمّن كميات كبيرة من البروتينات لا تقلّ عن 12 نوعاً».

وحول نصيحته لأقرانه يشير سليمان إلى أنه ينصحهم بأن يتحوّلوا إلى نباتيين؛ حتى يصبحوا متصالحين مع أنفسهم أكثر رأفة بالحيوان، وبالتالي بالإنسان وكافة الكائنات الحيّة. ويعلق:



ماريا الخضرامي

ماريا الخضرامي: لم أعد أتناول الطعامٍ مع عائلتي؛ لأن أطباقهم غالباً ما تحتوي على اللحوم.

«الإنسانية شرط مهم وأساسي في هذه الحياة للوصول إلى عالم أفضل يعمّ فيه السلام، فأنا شخص مرتاح ومتسامح وأستطيع استيعاب الآخرين بشكل تام؛ لأنني شخص نباتي».

من المغرب

ماريا الخضرامي

مشهد درامي حولني إلى نباتية

ماريا الخضراوي شابة مغربية في العشرينيات من عمرها، قررت منذ نحو سنة واحدة تغيير نظامها الغذائي ونمط حياتها لتصبح نباتية، وهي حاصلة على دبلوم ماجستير في العلوم السياسية من جامعة غرونوبل بفرنسا، تقول: «قررت أن أصبح نباتية بعد مشهد درامي عشته منذ عام تقريباً، وهو مشهد كلب صدمته سيارة. أكثر ما أدهشني هو اللامبالاة الكاملة من طرف السائق الذي استمر في طريقه من دون أن يقلق بشأن الكلب. حزّ المنظر كثيراً في نفسي وتألمت. ولا أدري ما حصل لي منذ تلك اللحظة بالضبط، لكن تعاطفي مع الكلب جعلني أتعاطف مع كل الحيوانات ولم أتصور نفسي منذ ذاك الحين أني آكل أي منتج حيواني».

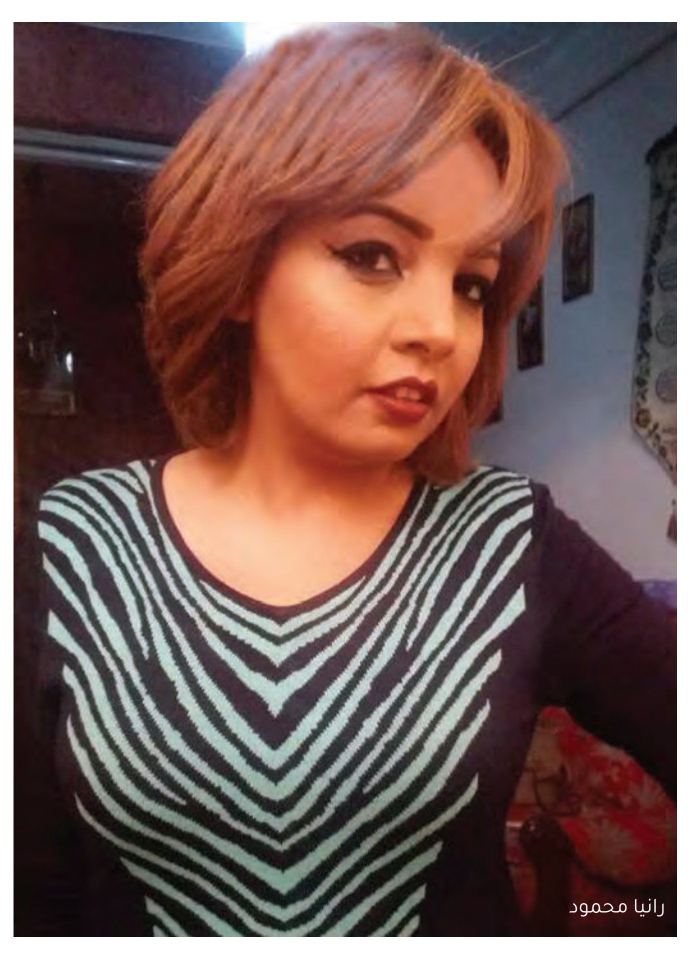
وتؤكد ماريا أن اتخاذها لهذا القرار كان انطلاقاً من مبدأ وليس بالضرورة قراراً متعلقاً بمشكلة صحية معينة. أما عن الصعوبات التي تواجهها بسبب هذا الاختيار فتضيف قائلة: «الصعوبات التي أواجهها تكمن غالباً في الإقصاء الاجتماعي الذي أعانيه بسبب نمط حياتي. لم أعد أتناول الطعام مع عائلتي؛ لأن أطباقهم غالباً ما تحتوي على اللحوم؛ لذلك أقوم بإعداد وجباتي بمفردي وهو أمر مرهق بعض الشيء. كما أجد صعوبة في إقناع عائلتي باتباع أسلوب الحياة هذا، خاصة والدي الذي يرى أن اللحوم ضرورية في نظامنا الغذائي، أضف إلى ذلك أن المجتمع المغربي برمته لحمي بامتياز. ومن هنا أيضاً توجد أحياناً صعوبة في الحصول على منتوجات مناسبة وترضي اختياري الغذائي». وتوضح لنا ماريا نظام أكلها اليومي قائلة: «يحتوي نظامي الغذائي اليومي على كثير من البقوليات للاستفادة من البروتين، كما أتناول الكثير من التمر والعسل وزيت الزيتون، وأحب أيضاً الطواجين المغربية من دون لحم، كما أتناول الكثير من الفواكه المجففة». وتعدّ أن رسالتها للآخرين هي أنه يجب العناية بكل مخلوقات الله بما فيها الحيوانات، ولا تجد أن اللحوم ضرورية في نظامنا الغذائي؛ إذ يمكن الحصول على البروتين من البقوليات المختلفة، كما يمكن لأجسامنا، حسب ماريا، الاستغناء عن اللحوم؛ لأن كل ما نحتاجه سنجده في الفواكه والخضروات، توضح: «أثبتت دراسات علمية أن اللحوم قد تسبب الأمراض وتعرضنا لمخاطر صحية، خاصة مع استعمال الهرمونات في تغذية الحيوانات التي لم تعد كما كانت على طبيعتها ترعى العشب وتتغذى على الحبوب».

من مصر

رانيا محمود

اتبعت النظام النباتي المرن

المصرية رانيا محمود، مستشار إعلام لإحدى الشركات السياحية، تقول: «كنت منذ صغري لا أتناول الطعام البروتيني إلا قليلاً لدرجة أن أبي وأمي عرضاني على استشاري تغذية لمعرفة سبب ذلك، وقد طمأنهم على صحتي وأعطاني بعض الأدوية الفاتحة للشهية؛ لكن عندما تخرجت في الجامعة بدأت في القراءة عن النباتيين، ووجدت أنه نظام غذائي يتبعه العديد من سكان العالم، حيث يصلون إلى 18%، وهو مفيد جداً لصحة الإنسان، كما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويعمل على تحسين جودة النظام الغذائي؛ فشعرت بأن هناك كثيرين ممن يدعمون طريقتي في الأكل، فحاولت معرفة نظم الغذاء النباتي، واخترت ما أحببته، وهو نظام غذائي مرن يحتوي على نوع واحد من اللحوم، سواء الحمراء أو الدواجن أو الأسماك، ويسمح بتناول البيض ومنتجات الحليب مع تناول الخضروات والفواكه، والحبوب الكاملة التي تحتوي على مصادر البروتين؛ حتى تستطيع الحصول على أكبر قدر ممكن من التغذية الكاملة. عندما بدأت اتباع هذا النظام شعرت بانخفاض وزني بعض الجرامات لكني منذ مارست هذا النظام أصبحت صحتي في حالة انتعاش كامل، ليس فيها وهن أو تعب.



رانيا محمود: عندما مارست هذا النظام أصبحت صحتي في حالة انتعاش كامل

وعن شراء مأكولاتي النباتية فهي موجودة في الأسواق القريبة من مسكني. وعن نصيحتي لمن يتبعون نظام النباتيين، أن يقرؤوا أولاً تعليمات النظام جيداً ويحددوا الأهداف التي يرغبون بالوصول إليها على ورقة ثم يضعوها أمامهم طوال الوقت.

إضافة إلى مراعاة عادات أخرى، أهمها ممارسة الرياضة أياً كان نوعها، مع عمل ذلك بالتدريج.

3 وجهات سياحية آسيوية دافئة في الشتاء

يبحث بعض السائحين عن وجهات سياحية دافئة للسفر إليها خلال شهور العام الباردة؛ في هذا الاطار، تقدّم «سيدتي» لمحة عن 3 وجهات سياحية آسيوية مقصودة جرّاء مناخها اللطيف، في الشتاء.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



نظرة إلى «كاندي»

رحلة بواسطة القطار داخل سريلانكا

1 سريلانكا حيث متعة العوم في الشتاء

تقدّم سريلانكا مروحةً واسعةً من النشاطات في الهواء الطلق، خلال الفترة الممتدّة من يناير إلى مارس، حيث تتراوح الحرارة بين 21 و31 درجة مئويّة، كما تنخفض كمية المطر المتساقط في معظم أنحاء البلاد، باستثناء الساحل الشرقي. راهناً، يمكن قضاء العطلات على الشاطئ حتّى مارس، علماً أن الأعاصير المدارية نادرة خلال الشتاء.

تتعدد الأماكن الجديرة بالزيارة في سريلانكا خلال أشهر الشتاء، أهمّها:

حديقة «يالا» الوطنيّة: تأوي الحديقة مجموعة من الحيوانات البرية، كالدببة الكسلانة وزباد النخيل الذهبي وقطط الصيد وقرود المكاك.. وتسمح بالتخييم وسط البيئة البرّية.

«نوارا إليا»: تشتهر المنطقة بالوديان الخضر المورقة والهواء الضبابي وحدائق الشاي، وتمثّل بقعة سياحيّة مثاليّة لعشّاق الطبيعة، وتسمح لهم بالتعرّف إلى عمليّة صنع الشاي من الألف إلى الياء، كما احتساء الشاي في حدائق الشاي. تشتمل الأماكن الأخرى التي يمكن زيارتها هناك، على بحيرة «جريجوري» وشلّال Lover's Leap.

«كاندي»: تحلو زيارة «كاندي»، لا سيّما «معبد بقايا الأسنان المقدسة» والحدائق النباتيّة الملكيّة والمتحف الوطني وشلّال نهر هولو وبحيرة كاندي والقصر الملكي ومحمية غابات أوداواتاكيل.

«ميريسا»: هي بلدة صغيرة تقع في المقاطعة الجنوبية بسريلانكا، وتشتهر بمنتجعاتها الواقعة على شاطئ البحر وبمقاهيها غريبة الديكورات والمفاهيم. تحلو في «ميريسا» معاينة شروق الشمس، كما الغروب، جنباً إلى جنب ممارسة الأنشطة الآتية: ركوب الأمواج وصيد الأسماك ومشاهدة الدلافين. الجدير بالذكر أن الشواطئ المفضلة في الوجهة، هي: «ميريسا» و«بولينا» و«جسر باروت روك» و«الشاطئ السرّي» و«كوكونت تري هيل».


لقطة في حديقة «يالا» الوطنيّة التي تسمح للسائحين بالتخييم

جزيرة «بوراكاي» تستقطب هواة التزلّج الشراعي إلى شواطئها خلال الشتاء

2 الفلبين وجهة تحلو في ديسمبر ويناير وفبراير

تشتهر الفلبين بشواطئها ذات الرمال البيض، والتي تصطف أشجار جوز الهند المائلة على جانبها، وبمياهها الدافئة التي تسمح للسائحين بالعوم حتّى خلال الشتاء، كما بالمنتجعات الفخمة، وبالجزر التي تربو عن سبعمئة منها، وبالمتنزّهات البحريّة المحمية التي تغري بالغوص فيها لتميّزها بالشعاب المرجانية والأسماك الاستوائيّة العملاقة.

الجدير بالذكر أن الوقت المفضّل لزيارة الفلبين يمتدّ من ديسمبر إلى فبراير، حيث تتراوح الحرارة بين 24 و31 درجة مئويّة، وأن الوقت المذكور يسمح بالجولة في أنحاء البلاد، ومعاينة جزرها الجذّابة، كما المناطق النائية فيها.

تشتمل المحطّات السياحيّة خلال الرحلة إلى الفلبين في الشتاء، على:

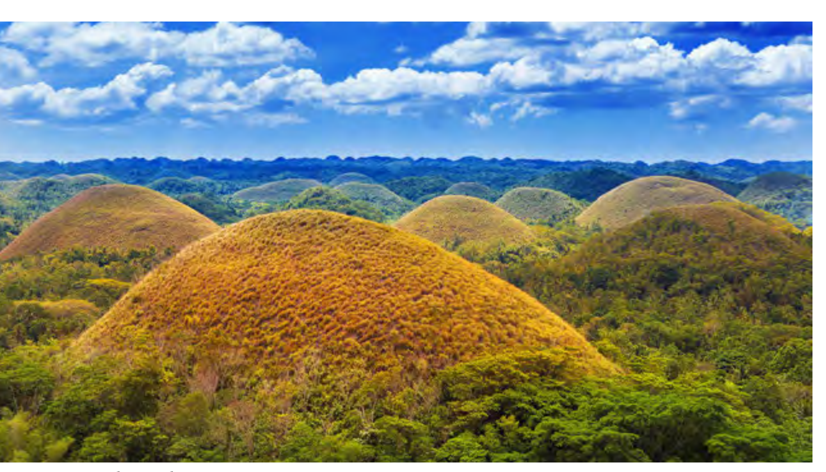
«تلال الشوكولاتة»: هي عبارة عن تكوينات جيولوجيّة تمتدّ على أكثر من خمسين كيلومتراً مربّعاً، إذ يتحوّل لونها إلى البنّي الداكن، مع طبقة من العشب تكسوها، لتحاكي بذا تلال الشوكولاتة حسب وصف العامّة. تقع التلال في منطقة بوهول، وتجذب المحليين والسائحين على السواء إليها.

نهر «هيناتوان»: يجتاز النهر الأدغال، ويعرف بمياهه ذات اللون الأزرق الشفّاف، ويُظهر الأسماك العائمة التي يصعب صيدها. يقرب النهر من جزيرة «ميندناو»، وهو لا يسمح لزائريه بالعوم في بعض المناطق فيه، ليقتصر أمر ممارسة هذا النشاط على أجزاء محددة. يكثر عدد مرتادي المكان خلال بعد الظهر، وذلك لمشاهدة إطعام الأسماك.

جزيرة «بوراكاي»: الجزيرة صغيرة الحجم، ومشهورة بسباق Boracay International Funboard Cup الذي يُقام سنوياً خلال يناير على شاطئ «بولابوج» حيث تعتدل قوة الرياح كما حرارة المياه على الشاطئ الأبيض.



جانب من نهر «هيناتوان» المميّز بمياهه ذات اللون الأزرق الشفّاف



«تلال الشوكولاتة» عبارة عن تكوينات جيولوجية تمتدّ على أكثر من 50 كيلومتراً مربّعاً



نموذج من «المنازل العائمة» في «أليبي»، التي تلقّب بـ «فينيسيا الشرقيّة»

3 كيرالا تستقطب هواة الطبيعة folder 3

ولّى موسم الأمطار في منتصف نوفمبر بولاية كيرالا بجنوبي الهند، وأصبحت الزيارة مرغوبة راهناً حيث تتراوح الحرارة بين 27 و29 درجة مئوية، ولو أن المطر عموماً يبقى لبضع ساعات متبوعة غالباً بفواصل دافئة.

هناك، لا نشاط يتفوّق على تجربة القفز على متن قارب عائم تقليدي من القشّ في «أليبي» والطفو ببطء في البحيرات والأنهار النابت النخيل فيها، والتلذّذ بالمأكولات الهندية المطهية وفق تقنيّة خاصّة، وبالمناظر الطبيعيّة الخلابة والحياة البرية.

تشتمل الأماكن الجديرة بالزيارة في ولاية كيرالا، على:

«كوتشي»: هناك عدد لا يحصى من الأماكن السياحيّة التي يمكن زيارتها في كوتشي، والتي كانت تُعرف سابقاً باسم «كوشين». تعرف العاصمة المالية لولاية كيرالا بثقافتها العالميّة، أضف إلى ذلك، طبيعتها اللافتة، ما يجعل من «كوتشي» مكانًا مثاليّاً لقضاء الإجازة الشتوية. تقدم كوتشي أيضاً أفضل المأكولات البحرية المطبوخة وفق الطريقة التقليديّة.

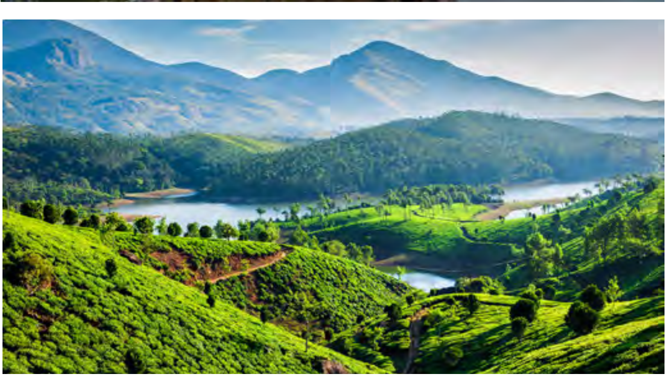
«مونار»: ثمة تلّ أخّاذ بإطلالاته المذهلة على مزارع الشاي الأخضر المورقة والوديان، في «مونار»، وهو يغذّي عيون السائحين بمشاهد الطبيعة، وينعشهم ببرودة الهواء الطفيفة. أضف إلى ذلك، يغري تذوّق الشاي، في «متحف الشاي» المعروف باسم «تاتا»، كما مشاهدة الشلالات الخلابة التي تتدفق أسفل المنحدرات. في مونار، تبدو جاذبية العالم القديم ماثلة للعيان!

«أليبي»: تلقّب بـ«فينيسيا الشرقيّة» لكثرة القنوات فيها والجنادل التي تشابه الأفاعي، وتحقّق حلم كل راغب في الإقامة وسط المياه، وتحديداً في المنازل العائمة.

تقرب «أليبي» من «كوتشي»؛ إلى جانب الوجهات الجميلة الأخرى في ولاية كيرالا، مثل: «مونار» و«تيكادي»، غالباً ما يُنظر إلى «أليبي» كمكان مقصود لقضاء شهر العسل أو إجازة عائلية رائعة. هناك الكثير من المراكب العائمة ومنتجعات الأيورفيدا المجددة للحيوية وحقول الأرز الخضراء، كما حياة السكان المحليين المغرية بالتعرّف إليها أكثر.



قارب في مياه كيرالا الهنديّة



لقطة في أحد حقول الشاي في «مونار»

«تيكادي»: تزدهر المنطقة خلال الشتاء، وتستقطب الراغبين في اكتشاف متنزّه «بيريار» الوطني وفي القيام برحلات السفاري في الغابة ومعاينة النمور الهنديّة العظيمة عن كثب، كما الفهود... من ناحية أخرى، يضع السائحون على «أجنداتهم» زيارة بحيرة «تيكادي» والاستمتاع بركوب القوارب، وزيارة مركز Kadathanadan Kalari Center أحد أكثر الأماكن السياحيّة إثارة للاهتمام في «تيكادي»، فهو يشتهر بتعليم فنون «كالاريباياتو» القتالية أي ممارسات الدفاع عن النفس التقليديّة.

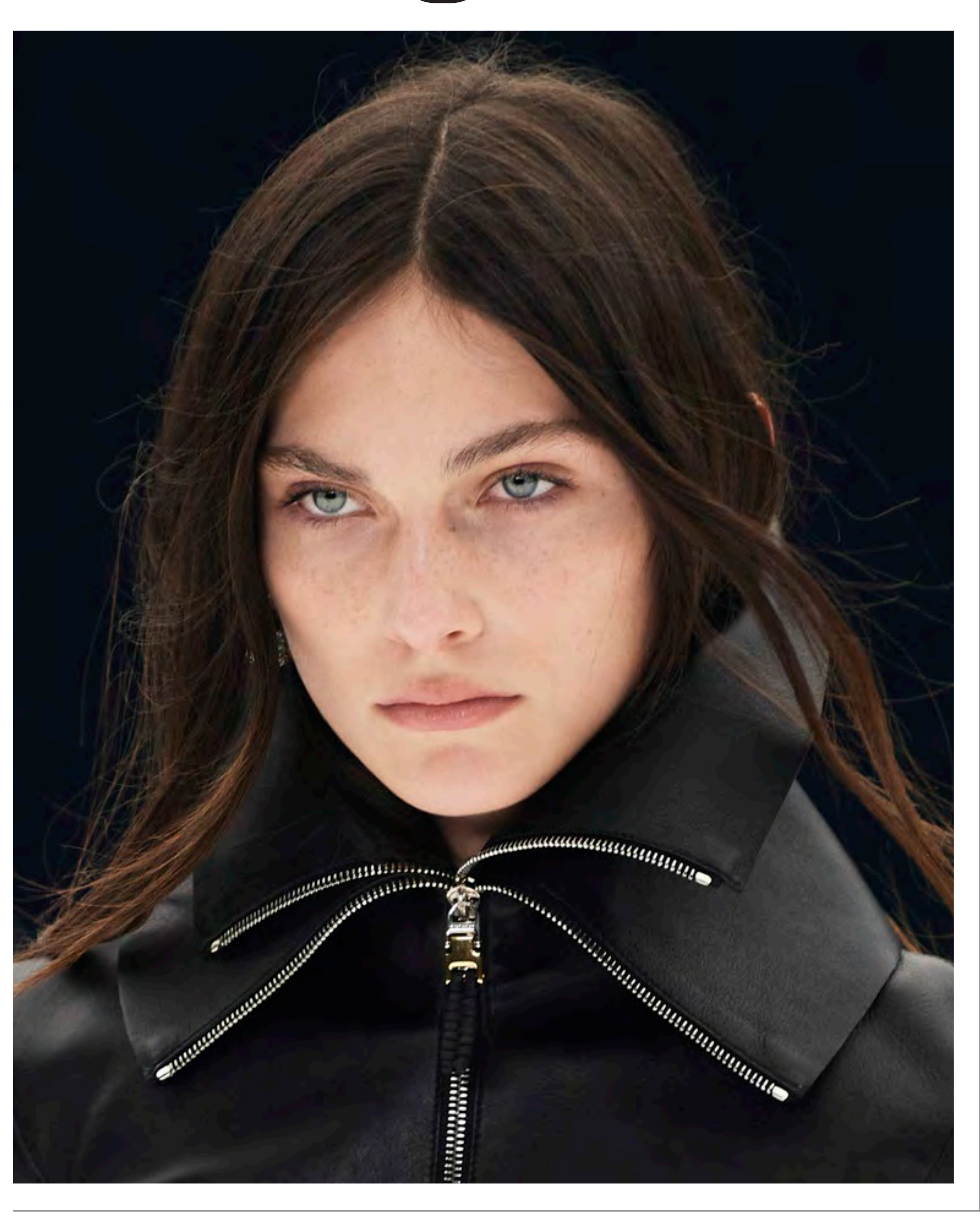
المرأة والاكتئاب

د. هبة علي Heba Ali
مستشارة نفسية وأسرية
@heba_3ali82



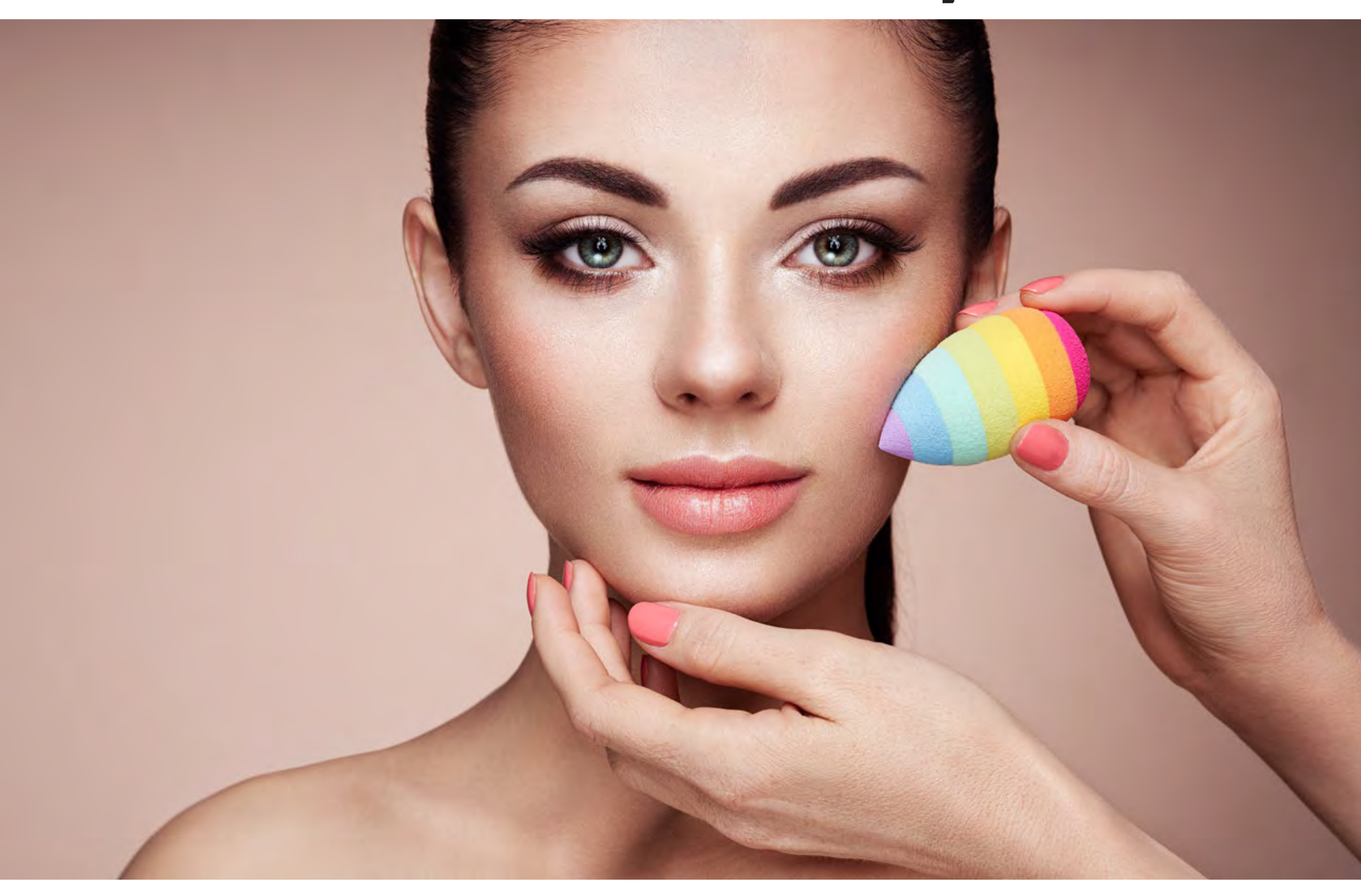
هل المرأة أكثر عرضة للأمراض النفسية من الرجل؟
هل المرأة أكثر شجاعة وأكثر قدرة على التعبير عن معاناتها النفسية؟
هل المرأة أكثر حاجة للرعاية النفسية؟
دائماً يقال عن المرأة إنها كئيبة أو نكدية ما السبب وراء هذا؟
تعالوا نفهم أنفسنا أكثر... مستعدون..
يلعب التكوين البيولوجي والنفسي والاجتماعي دوراً كبيراً في جعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية مقارنة بالرجل، فطبيعة المرأة من الوجهة البيولوجية أكثر تعقيداً، مثالاً: على ذلك أثناء الدورة الشهرية، ما قبل الدورة الشهرية تعاني المرأة من أعراض نفسية مختلفة كالتوتر الداخلي والصداع والبكاء وسهولة التهيج العصبي مع الانفعال الشديد، هذه الفترة تصاحبها تغيرات واضحة في الهرمونات الجنسية، كما تبدأ وتزيد الأعراض الاكتئابية عند توقف نشاط الهرمونات الجنسية أو ما يسمى بسن اليأس، كما قد تتعرض المرأة بعد الحمل والولادة إلى نوع من الاكتئاب ما بعد الولادة، ويصاب بها 10% من النساء اللاتي يضعن طفلاً جديداً.
إلى جانب العوامل البيولوجية التي تدخل في تكوين المرأة نجد تكوينها النفسي له دور في تهيئتها للإصابة بالأمراض النفسية، فتكوينها له طبيعة خاصة كونها تلد وتربي وهي وظيفة تستقل بها المرأة، ولقد وجدت فيها تلك الغريزة مثل الحنية والعطف والإحساس بأولادها ولين القلب وهذه غريزة ربانية؛ لأنها أم أو حامل أو مرضع أو حاضنة أو أخت.
بجانب التكوين النفسي والأدوار التي تلعبها المرأة وتؤثر على نفسيتها، نجد أن العوامل الاجتماعية لها أيضاً دور، حيث أثبتت دراسات علمية علاقة وثيقة بين الوضع الاجتماعي للأسرة والوضع العائلي؛ حيث ارتفاع حالات الإصابة بالكآبة لدى النساء حيث تقوم المرأة المتزوجة داخل البيت بأعمال المنزل ورعاية أطفال وتلبية رغبات الزوج وغيرها من الأعمال المنزلية وغيرها من الأعمال التي تنهك الزوجة ما يعرضها للإصابة بالأمراض النفسية وعلى رأسها الاكتئاب.
ارتباط المرأة بالاكتئاب هو الأكثر وضوحاً، إن نسبة الاكتئاب لدى المرأة ضعف نسبة الرجل، وإن هذا الارتفاع يحدث لدى النساء المتزوجات من 25 إلى 45 سنة اللاتي لديهن أطفال.
ويرجع أيضاً لأسباب أخرى ومنها قلة اللقاء الأسري، ضعف التواصل العاطفي والفكري بين الزوجين، وأوقات تحس المرأة بأنها شريك سلبي للرجل؛ حيث إنها شريكة الجسم لا العقل.
فالمرأة من خلال العلاقة الزوجية الناجحة والمتوافقة تثبت ذاتها كأنثى وكزوجة وكأم وهو ما يؤثر إيجاباً على صحتها النفسية وفي حال اضطراب العلاقة الزوجية وسوء توافقها الزواجي فإن ذلك يؤثر سلباً على نفسيتها وتوازنها.
تلعب المرأة كأحد طرفي العلاقة الزوجية دوراً جوهرياً وحيوياً في بناء الأسرة، وكلما كانت الزوجة تتمتع بصحة نفسية سليمة فإنها تكون أكثر كفاءة في أداء أدوارها وهو ما يؤثر إيجاباً على الصحة النفسية للأبناء والأسرة ككل.

BEAUTY
REPORT
جمال



THE BEAUTY BLENDER

أداة الجمال الإسفنجية واستخداماتها المتعددة



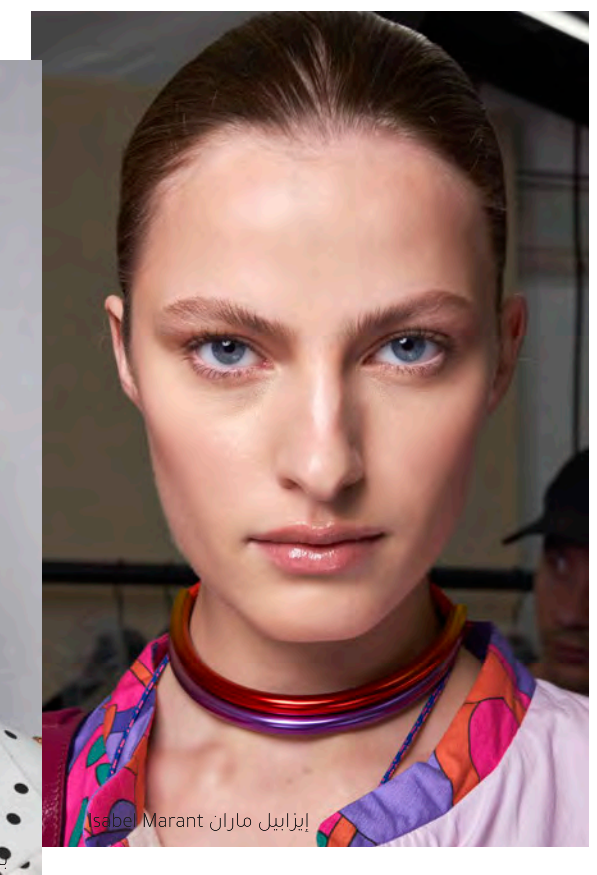
هـي أداة التجميل الأكثر شـهرة، والمعترف بها عالمياً في عالم المكياج. هناك سـبب يجعل هذه الإسـفنجة تحتل مكانـة خاصة في مجموعة أدوات كل فناني المكياج المحترفين، فهي مصنوعة من أفضل المواد، وشـكلها الخالي مـن الحـواف يجعلها فريدة بشـكل لا يصـدق. إذا كنت تفكرين فـي الحصول على إسـفنجة البيوتي بلنـدر Beauty Blender أو كنت تمتلكين واحدة، فاكتشفي كيف يمكنك تحقيق أقصى استفادة منها، ولماذا تحتاجين إليها.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

Isabel Marant إيزابيل ماران



Balmain بالمان



Isabel Marant إيزابيل ماران

شكلها البيضوي

تم تصميم البيوتي بلندر على شكل بيضة، يمكنك من استخدام الحواف الدائرية لوضع المكياج على مناطق أكبر من وجهك، مثل الوجنتين والجبهة. استخدمي الحافة المدببة للمناطق التي يصعب الوصول إليها، والتي تحتاج إلى الدقة، مثل جوانب أنفك، وتحت عينيك، وعلى طول الشفاه.

لمكياج لا تشوبه شائبة

نحن نستخدم جميع إسفنجات المكياج المختلفة كل يوم، لتطبيق كل المكياج، من الهايلايتر، إلى البودرة، وحتى ظلال العيون في بعض الأوقات. فإسفنجة المكياج هي بلا شك الأداة الأكثر تنوعاً في حقيبة مكياجنا، وهي تأتي دائماً لتمنحنا لمسة نهائية فائقة النعومة. فيما يلي بعض النصائح والحيل الخاصة باستعمال البيوتي بلندر لجمالك:

1. تحضير البشرة

قبل وضع كريم الأساس، ضعي القليل من البرايمر مباشرة على الإسفنجة. سيعمل هذا كحاجز يمنع امتصاص الإسفنجة للمنتج. كما أنه يعمل على إنشاء لمسة نهائية أكثر سلاسة، حيث يساعد على ترطيب البشرة وتنعيمها.

2. كريم أساس بتغطية كاملة

للحصول على تغطية كاملة مع أي كريم أساس، ضعي كريم الأساس على بيوتي بلندر جافة، باستخدام حركة النقر الخفيفة لتطبيق كريم الأساس، اضغطي المنتج برفق على بشرتك للحصول على أقصى تغطية. مهما فعلت، تجنبي سحب البيوتي بلندر الخاصة بك، لأن هذا سيرفع المنتج عن بشرتك، ولن يمنحك التغطية التي تبحثين عنها.

3. لإبراز النمش

إذا كان لديك نمش على أنفك ووجنتيك، فقومي باستخدام جزء نظيف من إسفنجة المكياج الرطبة، وربتيها فوق عظام وجنتيك وجسر أنفك. سيؤدي ذلك إلى التقاط المزيد من المنتجات، ورفع كريم الأساس عن بشرتك، والسماح للنمش بالظهور من خلالها.

4. استخدام بيوتي بلندر رطبة

البشرة الندية هي البشرة الصيحة التي نحلم بها دائماً، وأسهل طريقة للحصول عليها هي باستخدام إسفنجة مكياج رطبة لتطبيق كريم الأساس. هذه الطريقة رائعة، لأنها تعمل مع جميع أنواع كريم الأساس - حتى التغطية الكاملة! فقط انقعي الإسفنجة في الماء، واعصريها، للتخلص من أي فائض قبل وضع كريم الأساس.

5. إصلاح المكياج المتكتل

إذا كنت تبحثين عن حل لإصلاح المكياج، فإن أسهل طريقة للقيام بذلك هي استخدام البيوتي بلندر الرطبة، مع القليل من كريم الأساس، أو الكونسيلر. أولاً، استخدمي منديلاً أو ورقاً نشافاً لإزالة الزيت الزائد. بعد ذلك، ضعي نقطتين من خافي العيوب، أو كريم الأساس، على المنطقة المطلوب تعديلها، ثم استخدمي إسفنجة مكياج رطبة، وامزجي بلطف الكونسيلر باستخدام حركات التربيت. تعمل هذه الطريقة بشكل جيد، لأنها تملأ أي مناطق تفتقد للمكياج، مع مزجها أيضاً بسلاسة مع أي شيء متبقٍ على وجهك.

6. تطبيق الزيت

إذا كانت بشرتك جافة ومتقشرة، يمكنك تنعيمها باستخدام بيوتي بلندر وقطرة من الزيت. ما عليك سوى وضع قطرة واحدة من أي زيت للوجه على إسفنجة المكياج الخاصة بك، وتثبيتها برفق على

بشرتك، باستخدام حركات دائرية صغيرة. سوف يرطب الزيت بشرتك وينعمها، بينما يزيل البلندر بلطف أي تشققات من بشرتك الجافة.

7. وضع بودرة التثبيت

أسهل طريقة لتطبيق بودرة التثبيت الخاصة بك هي باستخدام بيوتي بلندر، ابدئي بإمساك إسفنجة المكياج الرطبة، وضعي طبقة من بودرة التثبيت باستخدام حركة نقر على المناطق التي تريدين تفتيحها وتعيينها. اتركي البودرة لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، ثم امسحي الفائض باستخدام فرشاة ناعمة.

8. ظلال عيون سريعة ومتساوية

على الرغم من صعوبة تصديق ذلك، فإن استخدام إسفنجة مكياج صغيرة وجافة هي طريقة سهلة للغاية لتطبيق ظلال العيون. فقط اغمسي زاوية إسفنجة المكياج الصغيرة في الظلال غير اللامعة، أو اللامعة، وضعي الظلال على جفنك. يساعدك هذا على تحقيق تغطية سريعة ومتساوية، استخدمي أصابعك لقرص البيوتي بلاندر من أجل تطبيق دقيق.

9. تطبيق أحمر الخدود الكريمي أو الهايلايتر

الطريقة المفضلة لتطبيق أحمر الخدود الكريمي، أو الهايلايتر السائل، هي استخدام البيوتي بلندر إذ توفر لمسة نهائية طبيعية مذهلة. ضعي أحمر الخدود قبل الهايلايتر، وابدئي من تفاحة وجنتيك، وتحركي لأعلى على طول عظام خدّيك. ثم ضعي طبقة من الهايلايتر الكريمي في الأعلى باستخدام أداة تمييز بخاخ التظليل دائماً. إذا لم يكن لديك أي أحمر خدود في متناول يدك، فاستخدمي أحمر شفاه بلون أحمر الخدود على البيوتي بلندر، فهي ستعمل بشكل جيدا!

10. إزالة أحمر الخدود الزائد

في حال وضعت الكثير من أحمر الخدود، استخدمي الجزء النظيف من إسفنجة مكياج رطبة للتخلص منها. امسحي أحمر الخدود ببساطة، وادفعي البلندر برفق على بشرتك حتى تلتقط البودرة الزائدة. إذا لم يفلح هذا بعد، اغمسي البلندر في القليل من بودرة التثبيت الشفافة واضربيها بلطف.

11. تجديد البيوتي بلندر

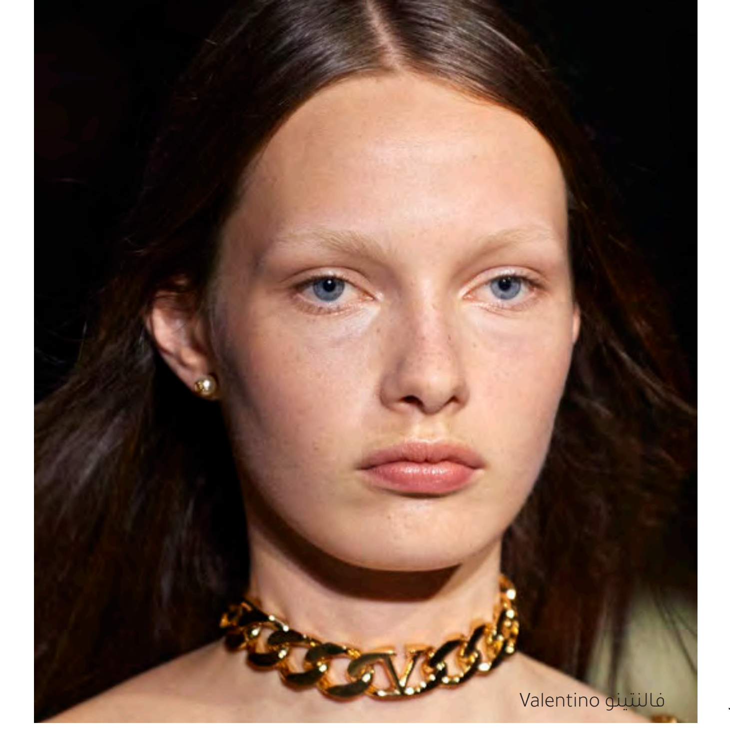
في حال أصبحت البيوتي بلندر الخاصة بك قديمة بعض الشيء، فامنحيها فرصة جديدة للحياة، عن طريق قصها إلى نصفين بمقص قياسي. سيؤدي ذلك إلى إنشاء حافة مسطحة مثالية لتطبيق مستحضراتك.

12. وضع رذاذ التثبيت

رذاذ التثبيت يجعل بشرتك تبدو مشرقة من الداخل، ما يمنحك توهجاً صحياً نهائياً مع وضع مكياجك في الوقت نفسه. ضعي البلندر برذاذ التثبيت واستخدميها لوضع كريم هايلايتر عن طريق ضغطها على بشرتك. ابدئي بتطبيقها على النقاط البارزة في وجهك، التي عادةً ما تبرزيها، ثم ضعيها في كل مكان آخر لتعيين مكياجك، وإضفاء توهج رائع على بشرتك.

13. التحكم ببشرتك

إذا بدت بشرتك دهنية قليلاً، ولم يكن لديك أي ورق نشاف في متناول اليد، امسحي الزيت باستخدام بيوتي بلندر. فقط اضغطي الإسفنجة على بشرتك، وسوف تمتص الزيت على الفور! فقط تأكدي من تنظيفها بعد ذلك، حتى لا تأوي البكتيريا والدهون التي يمكن أن تنتقل مرة أخرى إلى بشرتك في المرة التالية التي تستخدمينها فيها.



فالنتينو Valentino



Editor's choices

اخترنا لك:

1 بريسيجن ميك أب سبونج من فنتي بيوتي
Fenty Beauty, Precision Makeup Sponge

2 مايك أب بلندر من جيفنشي Givenchy, Makeup Blender

3 توتال كوفريدج سبونج من سيفورا كوليكشن
Sephora Collection, Total Coverage Sponge

4 بايزيك بي سبونج من هدى بيوتي Huda Beauty, Basic B Sponge

5 ذا أوريجينال من بيوتي بلادر Beautyblender, The Original

6 هايلايتينغ أند بلنديغ سبونج من إلف كوزمتيكس
E.L.F. Cosmetics, Highlighting And Blending Sponge

7 ميكروفايبر فيلفت سبونج من جينو أند كو Juno & Co, Microfiber Velvet Sponge

أحدث إصدارات الجمال من FENTY BEAUTY

من ضمن مجموعتها الجديدة لمستحضرات المكياج، أطلقت فنتي بيوتي باي ريهانا Fenty Beauty By Rihanna منتجين بالتأكيد سيلقيان إعجاب كلّ واحدة تحبّ التألق والإشراق، وهما مستحضر الإشراق Killawat Liquid Highlighter وملمّعات الشفاه المشرقة Glossy Posse Fantasy 4Sum Mini Gloss Bomb Collection من مجموعة Holiday II Collection.

تألقي بالهايلايتر السائل الجديد Killawat Liquid Highlighter



ريهانا:

«هذا المنتج يناسب أي شخص يحب أن يكون متميزاً دون أي مبالغة. تركيبة خفيفة، ناعمة على البشرة وسهلة الاستخدام. في بعض الأحيان، أنا أكتفي بوضع كمية بسيطة بأطراف أصابعي إنها طريقة في غاية السهولة».

تألقي مع هايلايتر النجمة ريهانا الذي يغيّر القواعد، والذي يأتيك الآن على شكل سائل. يترك هذا السائل الرائع وفائق النعومة طبقة من الإشراق عالية اللمعان والانتعاش، حيث يمكن استخدامه بسهولة ليمنح بشرتك مكوّنات مفيدة لك.

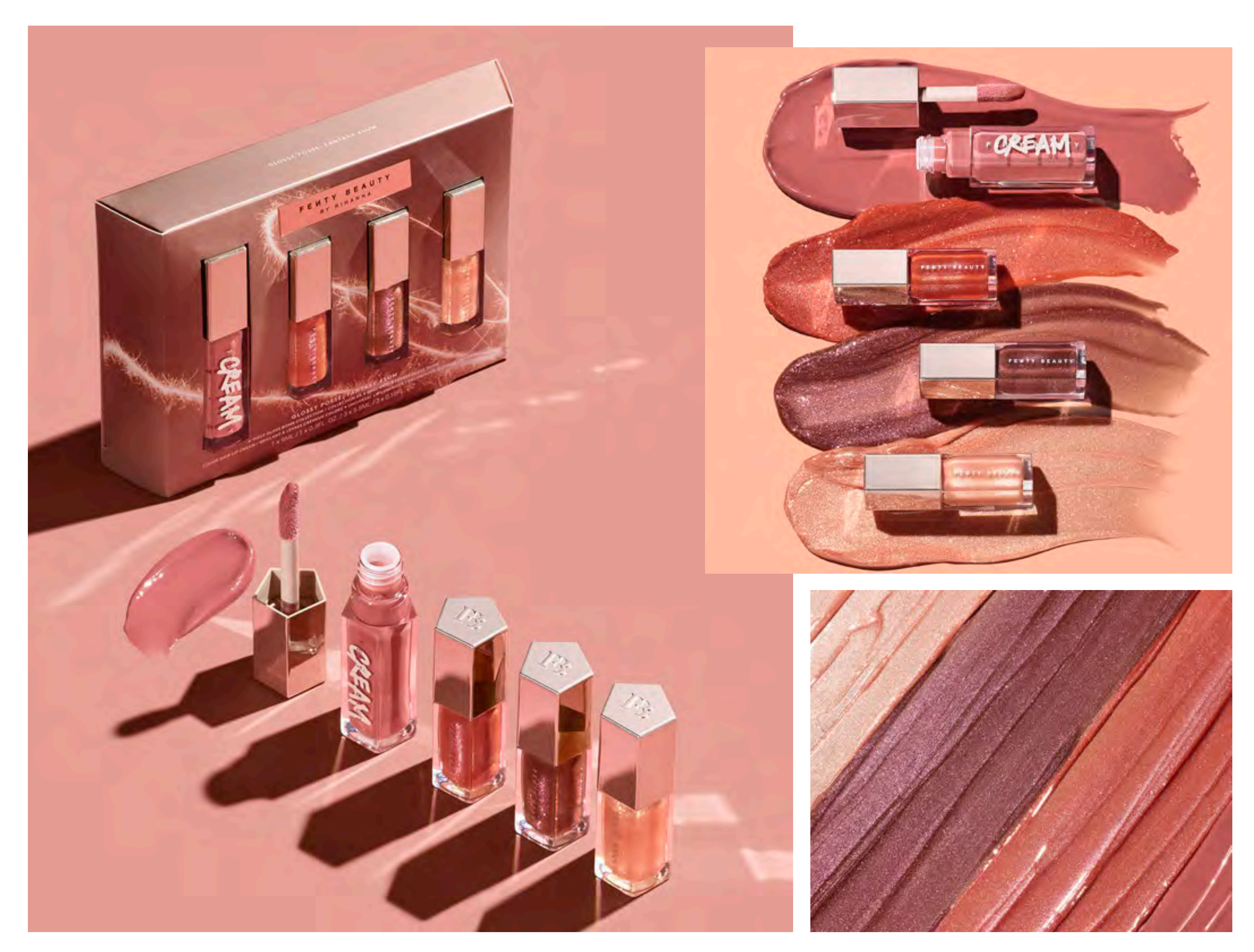
نحن نتحدث هنا عن الجيل الجديد من التركيبة الخفيفة والناعمة التي يمكن أن تضفي على بشرتك إشراقة خفية وشفافة تصل إلى توهّج فائق.

تتكوّن التركيبة الجديدة من خلاصة كلاري سيج ولآلئ فائقة النعومة تمنحك تأثيراً مرطّباً ومشرقاً. تنساب هذه التركيبة غير الدهنية على البشرة وتجفّ بسرعة دون المساس بالمكياج الذي تم وضعه مسبقاً.

الهايلايتر السائل متوفّر عبر 5 ألوان جذابة مناسبة لجميع ألوان البشرة:

- سايد تشيك أوبل الذهبي Sidechick Opal Gold
- فنتج فيلور بلاتينوم وردي Vintage Velours Platinum Pink
- هوستل بيبي 2.0 شامبين خوخي Hustla Baby 2.0 Peachy Champaign
- هني هاوتي ذهب نحاسي Honey Hawtie Copper Gold
- بوتا براوني ذهب برونزي Butta Brownie Bronze Gold

جرّبي ملمّعات الشفاه
Glossy Posse Fantasy 4Sum Mini Gloss Bomb Collection



تقدم فنتي بيوتي مجموعة مصغرة وحصرية من ملمعات الشفاه الرائعة Glossy Posse Fantasy 4Sum Mini Gloss Bomb Collection المتوفّرة بثلاثة ألوان مذهلة. عند تطبيقها على شفتيك، ستبدوان أكثر نعومة وامتلاءً على الفور. بمجرّد تمرير الغلوس على الشفاه، سيمنحك هذا المستحضر إحساسًا جيدًا وإطلالة مشرقة.

لتطبيق مميز، يمكنك وضعه بطبقات مع صبغة بكثافة كاملة وتألق لامع، كما يمكن وضع أداة XXL بضغطة واحدة فقط للحصول على طلّة شفاه متألّقة، تتميّز بملمس غير لزج، ورائحة الخوخ والفانيليا الساحرة.

مزايا ملّمع الشفاه

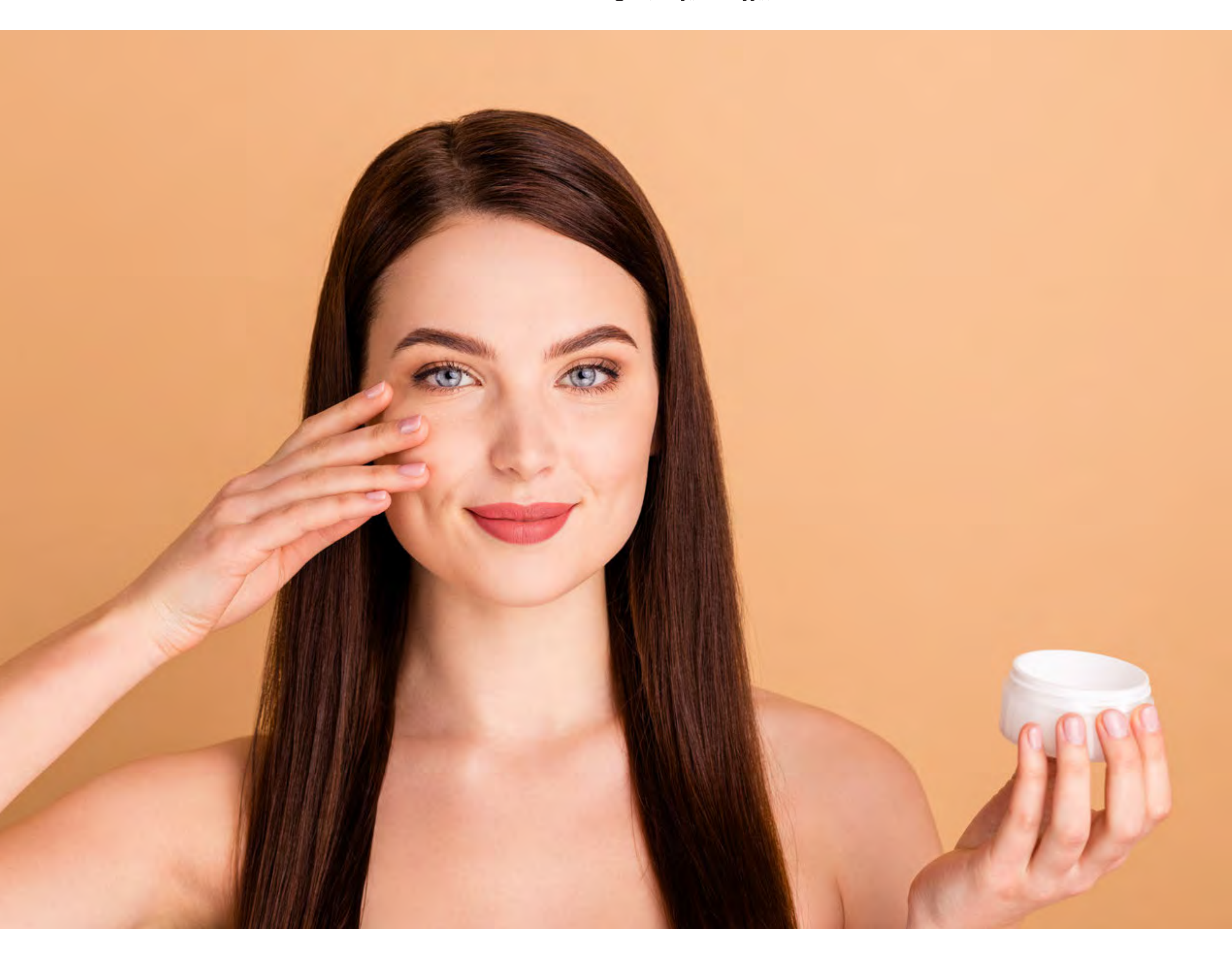
- 3 ألوان جديدة مختارة شخصياً من ريهانا:
  Fenty Glow Fantasy
  Hot Chocolit Fantasy
  Champ Stamp Fantasy
- صبغة خفيفة مع شفافية لمّاعة.
- تألق رائع.
- لا يوجد إحساس باللزوجة.
- عصا ذات حجم كبير للغاية تساعد على التطبيق بمسحة واحدة.
- غني بزبدة الشيا باتر لنعومة فائقة.
- معطّر برائحة الفانيليا الدراقي الخفيف.

BODY HYDRATION

ترطيب بشرة الجسم في الشتاء

هل سبق لك أن لاحظت كيف تستجيب بشرتك لتغير الفصول؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أنّ بشـرتك غالباً ما تبدو أكثر جفافاً وتقشـراً في أشـهر الشـتاء الباردة. لهذا نضع بين يديك دليلًا مصغراً لأبرز نصائح العناية ببشرة الجسم وترطيبه في الشتاء.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



يصيب الجفاف بشرة الجسم عندما لا يكون لدى جسمك ما يكفي من السوائل ليعمل بشكل صحيح. ويشعر بعض النساء بالعطش بشكل أقل في الطقس البارد، لذا فهن يشربن كمية أقل من الماء في الشتاء مقارنة بالصيف. ومع ذلك، لا يعني الشعور بالعطش أن جسمك أكثر ترطيباً. إذا ما هي الأسباب التي تزيد من جفاف بشرتنا في هذا الموسم؟

الإستحمام بالماء الساخن وتجفيف البشرة

قد يبدو الاستحمام الطويل والمليء بالبخار فكرة رائعة عندما يكون الجو بارداً، ولكن الماء الساخن جداً يمكن أن يجفف الجلد. لهذا يفضل الاستحمام بالماء الدافئ لمدة 5 إلى 10 دقائق لتقليل من مخاطر جفاف الجلد. كوني حذرة عند تجفيف بشرتك بعد الاستحمام. بدلاً من الفرك بقوة، ربتي برفق على بشرتك بمنشفة ناعمة، مما قد يسمح لبعض الرطوبة بترطيب الطبقة العليا من بشرتك.

رطبي بشرتك مباشرة بعد الإستحمام

في أي وقت تغسلين فيه وجهك أو يديك أو جسمك، فإنك تجرّدين بشرتك من زيوتها الطبيعية. نظراً لأن هذه الزيوت تساعد على حبس الرطوبة، فمن الضروري استبدالها. لهذا السبب من المهم استخدام مرطبات خاصة في فصل الشتاء. كتذكير مفيد، جرّبي تخزين زجاجة من المرطب بجوار الحوض.

قللي من استخدام المقشرات

صحيح أن التقشير يزيل خلايا الجلد الميتة من سطح الجلد، والحفاظ على بشرتك ناعمة وحيوية، ولكن الإفراط في تقشير بشرتك قد يزيد من جفافها ويجردها من الرطوبة.

منظفات لطيفة وخالية من العطور

إنّ قطعة الصابون يمكن أن تزيد الجفاف سوءاً عن طريق تجريد الجلد من الزيوت الطبيعية وتعطيل الميكروبيوم. بالنسبة لمن لديهن بشرة جافة، نوصي باستخدام غسول الجسم. ابحثي عن أنواع الغسول التي تحمل علامة «للبشرة الحساسة» أو «خالية من الصبغة» أو «خالية من العطور»، والتي غالباً ما تحتوي على مكوّنات تجفيف أقل، ومكوّنات أكثر ترطيباً مثل حمض الهيالورونيك والسيراميد والزيوت وزبدة الشيا والشوفان. كما قد تحتوي المنتجات «غير المعطرة» في الواقع على مواد كيميائية تعمل على تحييد الرائحة ويمكن أن تسبب تحسساً للبشرة.

تعديل نظام العناية بالبشرة الخاص بك في الشتاء

إذا كانت بشرتك جافة ومثيرة للحكة، يوصى بالتراجع عن استخدام منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على أحماض ألفا هيدروكسي AHAs على البشرة، حيث يمكن أن تتسبب في تفاقم المشكلة. بدلاً من ذلك، اختاري الزيوت والكريمات لروتينك للعناية بالبشرة، وفكري في وضع مرطّب يغذيها أيضاً.

في الليل، استخدمي مرطباً أكثر سمكاً لجسمك، بما في ذلك ذراعيك وساقيك. يوصى بالبحث عن منتج يحتوي على مكوّنات مرطبة، مثل حمض الهيالورونيك والغلسرين. هذه مكونات رائعة وفعالة لترطيب البشرة، لأنها تسمح للجلد بالتنفس ومن غير المرجح أن تساهم في ظهور البثور.

ولا تنسي ترطيب جسمك بشكل كافٍ، ويفضل خلال فصل الشتاء، استخدام كريم أكثر سمكاً يخرج من مرطبان أو أنبوب بدلاً من المضخة. فالمستحضرات التي تخرج من المضخة تميل إلى أن تكون أرقّ وأكثر سائلة، لذلك غالباً ما تتبخر من سطح الجلد بعد الاستخدام وليست سميكة ومرطبة بشكل كافٍ.

أضيفي مكونات حبس الرطوبة

إذا وجدت أنّ المكونات المرطبة لا تفعل ما يكفي لعلاج بشرتك الجافة، فكّري في دمج مكونات توفّر حاجزاً مادياً لحبس الرطوبة داخل بشرتك، في روتين العناية الخاص بك. ومن هذه المكونات نذكر زبدة الشيا، وزبدة الكاكاو، وثمرة النفط، وزيت الجوجوبا، والمنتجات التي أساسها الفازلين مثل الفازلين والأكوافور. إن أفضل طريقة لاستخدام هذه المنتجات في روتينك هي وضعها مرة أو مرتين يومياً بعد الترطيب.



مستحضرات ترطب بشرتك:

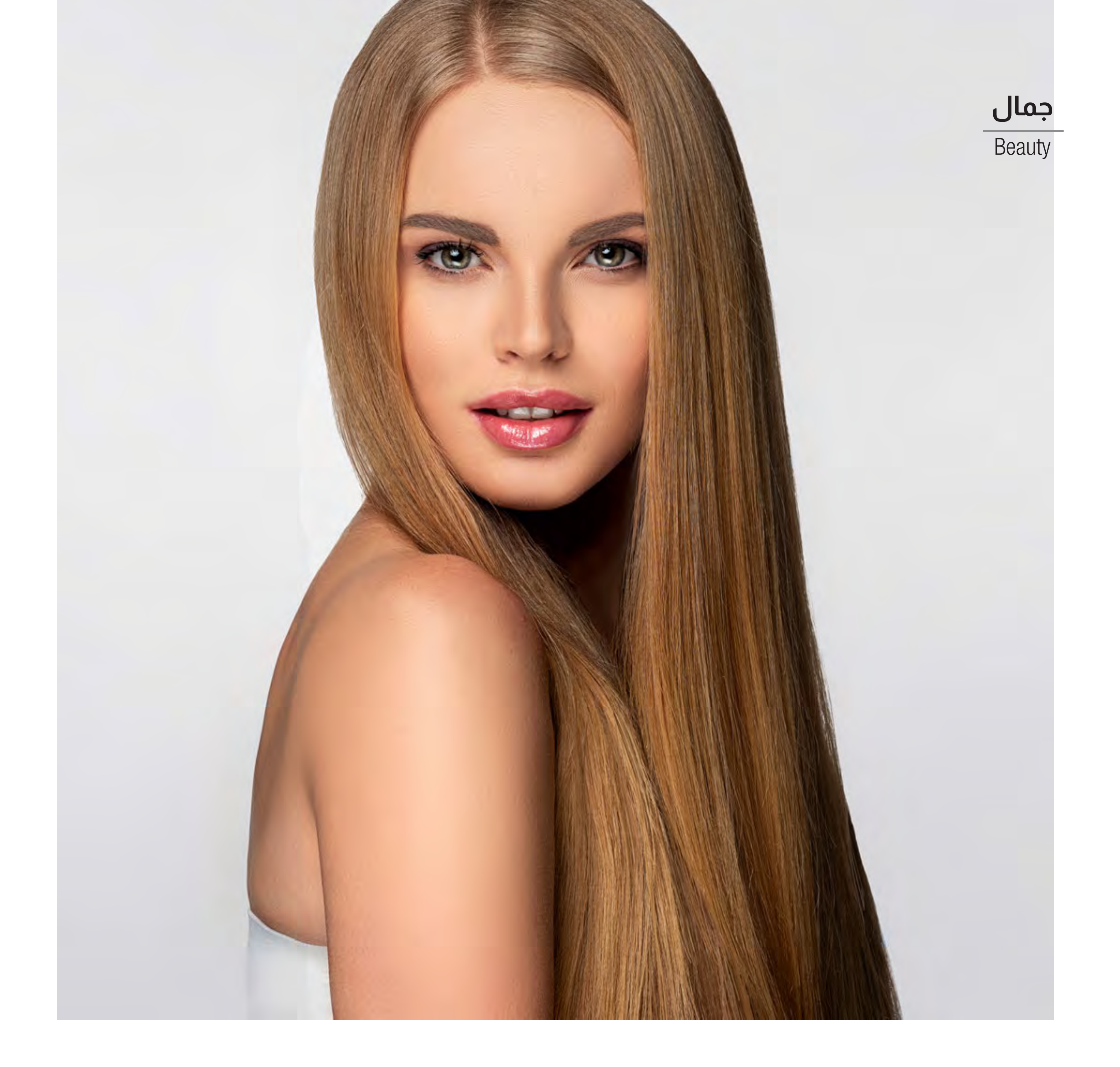
1 كريم الجسم كريم دو كور هايدريتينغ بودي لوشن من كيلز Kiehl's, Crème De Corps Hydrating Body Lotion

2 زيت الجسم سيراميدين بودي أويل من د. جارت Dr Jart, Ceramidin Body Oil

3 كريم الجسم مويستشر ريتش بودي كريم من كلارنس Clarins, Moisture Rich Body Cream

4 كريم الجسم مويستشرايزر فور سينسيتف سكين من ذا إنكيه The Inkey, Moisturizers For Sensitive Skin

5 كريم الجسم شيا باتر ريتش بودي لوشن من لوكسيتان L'Occitane, Shea Butter Rich Body Lotion



HAIR TREATMENTS

الفرق بين بروتين الشعر والكيراتين والكريستال

تعتبـر علاجـات البروتيـن والكيراتيـن بما فـي ذلك الكريسـتال، مـن أكثر العلاجات شـيوعاً واسـتخداماً لفرد الشـعر وتعزيز لمعانه. في حين، أن جميعها تعطي نتائج مماثلة للشـعر، إلا أن هنالك بعض الفروقات الرئيسية التي تميّز تلك العلاجات نطلعك عليها في الآتي.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

علاج الكيراتين للشعر

علاج الكيراتين (المعروف أيضاً بـ Brazilian Blow Out) هو علاج كيميائي يستخدم لفرد الشعر الخشن والمجعّد وتنعيمه. عادةً، تشتمل العديد من علاجات الكيراتين على الفورمالديهايد الكيميائي الذي يمكن أن ينتج عنه رائحة، ويمكن أن يسبّب تهيجًا في بعض الأحيان للواتي يعانين من فروة الرأس الحسّاسة. تتوفر أيضًا خيارات خالية من الفورمالديهايد، وهي أقل ضرراً على فروة الرأس.

مميزاته: يخفّف من تطاير الشعر جرّاء الرطوبة؛ يساعد على فكّ تشابك الشعر مما يجعل التصفيف اليومي أسهل؛ ينعم الشعر المجعّد، ويمنحه الصحة واللمعان؛ يعزّز من لون الشعر.

الفئة المستهدفة: يوصي مصففو الشعر ومصنعو المنتجات عموماً باستخدام علاجات الكيراتين للشعر الخشن أو الكثيف أو المجعد. أما إذا كان شعرك رقيقاً أو أملساً، قد لا يكون علاج الكيراتين مناسباً.

الآثار الجانبية: إحساس حارق في العينين والفم والأنف نتيجة الرائحة القوية أثناء التطبيق.

علاج البروتين للشعر

يشكّل البروتين أو ما يُسمى الكيراتين غالبية خصلات الشعر، مما يجعلها صحية وقوية ومرنة. فعلاج البروتين للشعر هو منتج محمل بالبروتين الذي يستطيع الشعر امتصاصه بسهولة، ويعمل على إصلاح خصلات الشعر عن طريق ربط البروتينات المتحللة بالماء إلى فروة الرأس، وبالتالي تقوية وإصلاح الكيراتين واستعادة صحة الشعر ونضارته.

مميزاته: يُحافظ على صحة فروة الرأس؛ يمنع تساقط الشعر؛ يحدّ من تقصف الشعر ويجعله ناعماً؛ يعالج الشعر التالف ويقويه؛ يحسن مرونة الشعر ويقوي بصيلاته؛ يعزّز المظهر العام للشعر.

الفئة المستهدفة: يستخدم علاج البروتين للشعر التالف جداً وحتى الجاف. تدوم نتائجه ما بين 3 الى 6 أشهر.

الآثار الجانبية: الإفراط في استخدام البروتين للشعر، يؤدي الى جفاف الأخير. لذلك يجب التحقق من عدد مرات تطبيق العلاج بالبروتين والالتزام به. بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن تكون معظم علاجات البروتين مصحوبة دائماً بعلاج ترطيب عميق لاستعادة الرطوبة وتجنّب جفاف خصلات الشعر وتكسرها.

علاج كريستال للشعر

يعدّ علاج كريستال للشعر من أحدث العلاجات لمنع جفاف الشعر ومنحه الرطوبة اللازمة. يرتكز على تعويض الشعر بكمية الكيراتين التي فقدها جرّاء عوامل عدة.

مميزاته: يساعد على تنعيم الشعر ومنحه ملمساً حريرياً؛ يرطب ويلمّع الشعر؛ يحارب الجفاف؛ يساهم في فرد الشعر والتخلّص من تشابك خصلاته؛ يحارب التلف والتقصف وحتى التساقط.

الفئة المستهدفة: هو من بين العلاجات التي تناسب جميع أنواع الشعر سواء كانت مالسة أو مجعّدة. بشكل عام يتطلب علاج الكريستال للشعر بين 4 و6 جلسات. وفي بعض الأحيان يوصى بإعادة تمليس الشعر كل 3 أشهر. وتستمر نتائجه لغاية السنة تقريباً.

الآثار الجانبية: يعتبر علاج الكريستال للشعر آمناً وليس لديه أي آثار جانبية؛ نظراً لارتكازه على مغذيات للشعر.



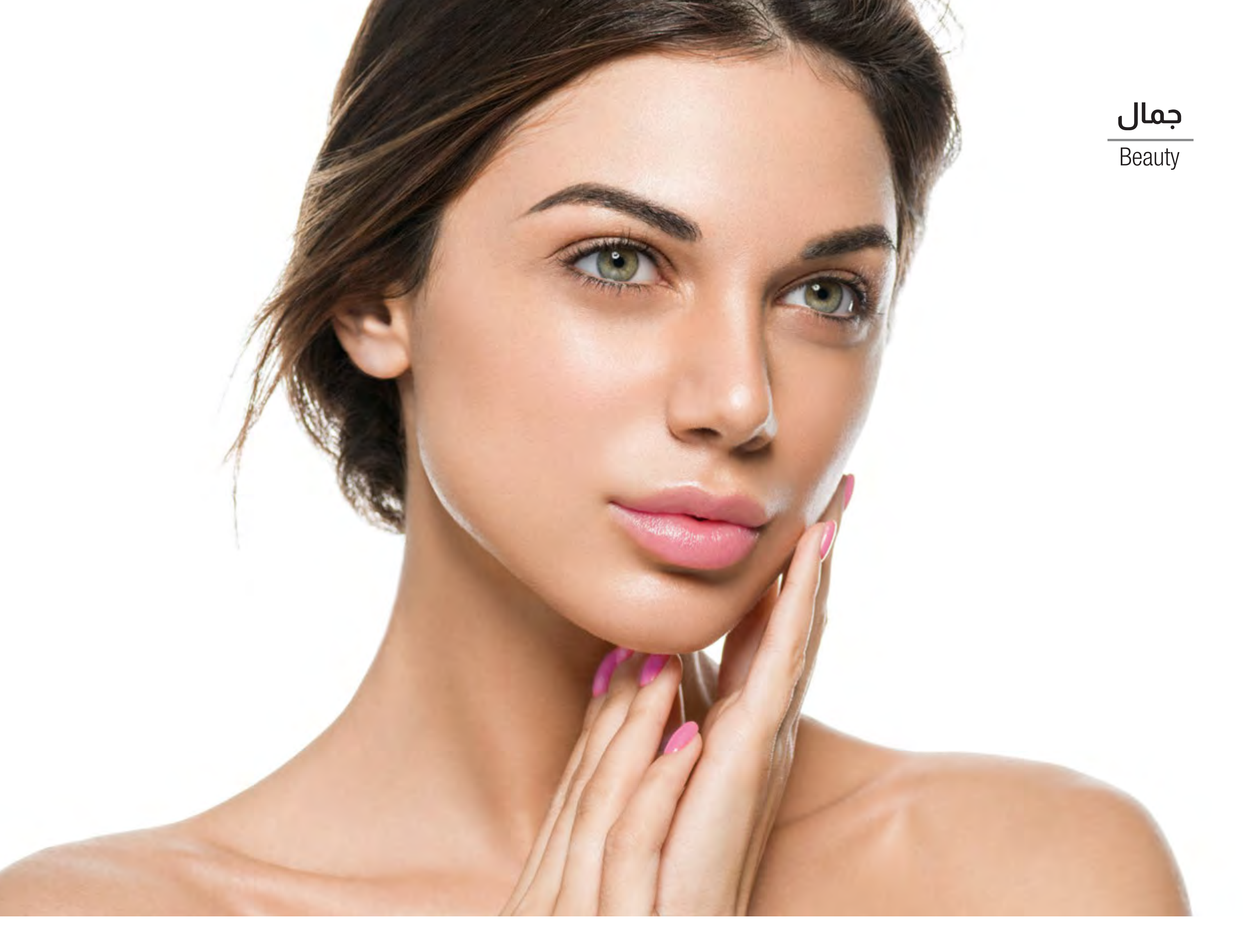
اخترنا لك:

1 علاج كريستال يغذي الشعر التالف ويقويه: كريستال كاشمير أت-هوم كيت من إن كومن In Common, Crystal Cashmere At-Home Kit.

2 علاج كيراتين يغذي الخصلات ويرطبها: وايلد جينجر كيراتين إنتنسيف هير تريتمنت من أوابوهي Awapuhi, Wild Ginger Keratin Intensive Hair Treatment.

3 علاج بروتين يحمي الشعر من التقصف: داميدج ريميدي إنتنسيف ريستراكتشورينغ تريتمنت من أفيدا Aveda, Damage Remedy Intensive Restructuring Treatment.

4 ماسك كريستال يعالج الشعر من العمق ويرطبه: كريستاليست لومينوس بيرفكشن ماسك من كيراستاز Kérastase, Cristalliste Luminous Perfecting Masque.



SUBCISION FOR ACNE SCARS

علاج تقني للندوب وآثار حب الشباب

حـب الشـباب مـن الأمـراض الشـائعة عنـد الشـباب، والتي تبـدأ منـذ مرحلة البلـوغ، تحـت تأثير الهرمونـات، وقـد تختفي خـلال فترة قصيرة، أو قد تسـتمر. وليس هناك عمر محـدد لاختفائها، لذلك يلجأ البعض لتقنية تقطيع ألياف الوجه Subcision، فهي من التقنيات والأساليب العلاجية التـي مـن الممكن اللجـوء إليها لعلاج نـدوب حب الشـباب.. فما الـذي عليك معرفتـه عن هذه التقنية؟ وهل هي فعالة؟ التقت «سـيدتي» بالاختصاصية، رغد كمال، الحاصلة على ماجستير في الأمراض الجلدية والتجميل، والحاصلة على البورد الأمريكي في التجميل والحقن والليزر.

جدة | يسرا فيصل Yosra Faisal

بداية تقول رغد: «لحبوب الشباب آثار جانبية عديدة، من أهمها الرؤوس السوداء، أو الرؤوس البيضاء، والبثور، والبشرة الدهنية، والتندب المحتمل. ويؤثر بشكل أساسي على مناطق الجلد التي تحتوي على عدد كبير نسبياً من الغدد الدهنية، بما في ذلك الوجه، والجزء العلوي من الصدر، والظهر. كما يمكن أن يؤدي المظهر الناتج عن حب الشباب إلى القلق وانخفاض تقدير الذات، وفي الحالات القصوى الاكتئاب، أو الفكر الانتحاري، وأكثرها شيوعاً هي ندوب حب الشباب».

هل من أنواع مختلفة لندوب حب الشباب؟

طبعاً هناك أنواع متعددة لندوب حب الشباب، وهذه أهمها:

• ندوب على شكل تنقرات Ice pick scars

تبدو ندوب حب الشباب في هذا النوع على هيئة حفر صغيرة في الجلد، تشبه إلى حد ما العلامات التي تسببها أداة تكسير الثلج Ice pick في قطع الثلج، وهذا النوع من الندوب هو أكثر أنواع ندوب حب الشباب صعوبة في التعامل والعلاج. ويعتمد علاج هذا النوع من الندوب على تحفيز الكولاجين بشكل مباشر، عن طريق استخدام أنواع الليزر المختلفة، وأجهزة تحفيز الكولاجين المدعمة بموجات الراديو، أو العادية.

• ندوب تشبه العلامات الناتجة عن جدري الماء Boxcar scars

يبدو هذا النوع من ندوب حب الشباب على هيئة حفر عميقة في البشرة، تشبه إلى حد ما النوع السابق، ولكنها أكثر اتساعاً، تتشكل هذه الحفر عندما لا ينتج الجسم كميات كافية من الكولاجين أثناء تعافي البشرة من حب الشباب، ويستخدم للعلاج والتخفيف من حدة هذا النوع من الندوب، سلسلة من العلاجات التي تدمج بين التقشير الكيميائي وتقنيات الليزر، لتحفيز الجلد على تصنيع الكولاجين تحت سطح البشرة، وفي بعض الأحيان يتم حقن مواد تحت الطبقة السطحية للجلد، لتدعيمها وتحفيز الكولاجين.

• ندوب على هيئة حفر مستديرة الحواف Rolling scar

يتميز هذا النوع من الندوب بأن حوافه تكون غير حادة، وبأنها تبدو أشبه بالهضاب والوديان في صعودها وهبوطها على سطح البشرة؛ ويعتمد علاج هذا النوع من الندوب على تقطيعها بالوخز تحت سطح الجلد باستخدام البلازما، أو الدهون الذاتية.

ما هي أسباب ظهور ندوب حب الشباب؟

يرجع الباحثون الندوب والآثار التي قد يخلفها حب الشباب أحياناً، إلى طبيعة ردة فعل الجسم تجاه الالتهابات والعدوى، والتي تختلف من جسم وشخص لآخر، وجينياً. فالباحثون يرون أن الأشخاص الذين يعانون من ندب وعلامات، هم عادة أشخاص لديهم ما يسمى علمياً بردّ فعل ثانويّ تجاه الالتهابات.

ما هي تقنية قطع الندوب؟

قطع الندوب هي تقنية غالباً ما يتم اللجوء إليها لعلاج الندوب الغائرة، وهي إجراء علاجي يتم من خلاله إدخال إبرة خاصة بهذا الإجراء إلى طبقات الجلد أسفل الندبة، حيث تعمل هذه الإبرة على فصل أنسجة الندبة عن الطبقات العميقة للجلد، ومن ثم يتم حقن مادة تفصل الطبقات مثل البلازما، أو الدهون الذاتية، أو الفيلر، وذلك لمنع إعادة التصاق أنسجة الندبة مع طبقات الجلد العميقة، ومع الوقت يبدأ الكولاجين والأنسجة الجديدة بالتكوّن في منطقة



الاختصاصية رغد كمال

القطع، ما يؤدّي إلى ارتفاع سطح الجلد في منطقة الندبة أكثر، وبالتالي تحسين مظهر البشرة بشكل عام في منطقة الندوب، أو التخلّص منها نهائياً.

وتعدّ تقنية قطع الندوب إحدى التقنيات الآمنة نسبياً لعلاج ندوب حب الشباب، والتي من الممكن دمجها مع تقنيات علاجية أخرى لتحسين مظهر الندوب، مثل: الليزر والديرمارولر Dermaroller.

ما الذي يجعل تقنية قطع الندوب فعّالة ومحبوبة؟

• هي إحدى التقنيات القديمة والفعالة في علاج الندوب، وخاصة العميقة والعنيدة منها، وتظهر النتائج خلال فترة سريعة، وخاصة إذا ما تم دمجها مع تقنيات أخرى، مثل الليزر، أو الديرمابن.

• هي من تقنيات علاج الندوب قليلة التكلفة، والسبب في ذلك غالباً لأن هذا النوع من التقنيات ليس بحاجة لاستخدام أدوات باهظة الثمن، بل أدوات بسيطة جداً.

• تعمل هذه التقنية على إجراء جروح تحت البشرة، على عكس التقنيات التي تعتمد على إجراء جروح سطحية في الجلد، مع إحداث تغييرات في طبقات عميقة نسبياً من البشرة، لذا فإن المريض يحتاج لجلسات قليلة فقط.



• تحدث الإبر التي يتم إدخالها في الجلد فراغات كبيرة نسبياً، وجروح أكثر عمقاً من التقنيات الأخرى، لذا فإن رد فعل الجسم يتضمن تكوين كميات أكبر من الكولاجين، وبالتالي معدلات تحسن الحالة تكون أفضل.
• هي تقنية علاجية فعالة لدرجة كبيرة مع غالبية أنواع الندوب.

لأي فئات من الناس يناسبها قطع الندوب؟

يعد قطع الندوب علاجاً مناسباً للحالات والمشاكل الجلدية الآتية: الندوب الغائرة الناتجة عن أمور، مثل: حب الشباب، والعمليات الجراحية، والتعرض لحادث أو صدمة، والإصابة بجدري الماء، والتجاعيد.

من لا تناسبه هذه التقنية؟

هناك حالات لا ينصح فيها باتباع هذا النوع من العلاج:
• الأشخاص الذين يعانون من التهابات نشطة في الجلد.
• الأشخاص الذين يتناولون أدوية مميعة للدم.
• الأشخاص المصابون بأمراض نزف الدم.
• الأشخاص الذين تعد بشرتهم أكثر عرضة من غيرهم لتكون أنواع من الندوب، مثل: ندبة الجدرة، والندوب التضخمية.
• كما يجب التنويه إلى أن علاج قطع الندوب لا يجدي نفعاً في حالة الندوب التي تظهر على شكل تنقرات Icepick scar.

ما هي المضاعفات والأعراض الجانبية؟

مثل أي إجراء علاجي آخر، قد يتسبب الخضوع لقطع الندوب بظهور بعض المضاعفات والآثار الجانبية، مثل:
• ألم أو ليونة في منطقة الحقن.
• التهاب غالباً ما يظهر على هيئة نوع من أنواع حب الشباب، أو تلف أو ضرر في الأوعية الدموية أو الأعصاب الموجودة في منطقة الحقن (نادرة الحدوث).
• تصبغات مؤقتة في الجلد، وورم دموي صغير.
• تكوّن ندوب تضخمية وعدم تحسن الندوب في منطقة العلاج.

هل يمنع استعمال تقنية تقطيع ألياف الوجه في حال حقن الفيلر سابقاً؟

من الجدير بالذكر أنه لا يوجد تعارض بين تقطيع الندوب وحقن الفيلر، أو تقنية شد الوجه بالخيوط، وذلك لأنه في حال حقن الفيلر في الوجه فهو يكون في الطبقات العميقة من الوجه، والتي تكون بعيدة تماماً عن الطبقة المصابة بالندوب، كما أنه يوجد أنواع من الفيلر، والتي تحتوي على تركيزات خفيفة من الروابط بين جزيئات الهيالورونيك أسيد، والتي تستخدم في الحقن أثناء عملية تقطيع الندوب، لفصل أنسجة الندبة عن الطبقات العميقة للجلد، ومنع إعادة التصاقها، ومن ثم تحفيز الكولاجين، وفي بعض الأحيان يتم استخدام الخيوط الرفيعة (nano thread) في الطبقات السطحية من الجلد المصابة بالندوب، والتي بدورها تعمل على فصل طبقات الجلد وتحفيز الكولاجين، أما خيوط الشد فهي بدورها تحفر الكولاجين بشكل ضخم في الجلد، والتي تؤثر بشكل مباشر على تحسن الندوب.
كذلك أجهزة Dermarollerg dermapen تعمل أيضاً على تحفيز الكولاجين، وتساعد في إحداث نتائج مذهلة وغير مكلفة، ومن المهم العلم بأن علاج ندوب حب الشباب تحتاج إلى الكثير من الوقت لأحداث نتائج ملحوظة ومؤثرة.

ما هي الأجهزة التي يمكن دمجها مع تقنية تقطيع الندوب؟

• يمكننا دمج الأجهزة مع تقنية تقطيع الندوب، وذلك للحصول على نتيجة مضاعفة في وقت أقل، ومن أهم هذه الأجهزة وأبرزها في علاج آثار حب الشباب، هي أجهزة الليزر، وخاصة الفراكشنال ليزر، وهو يعمل على إحداث ثقوب في طبقات الجلد العميقة والسطحية، ومن ثم تحفيز الكولاجين بشكل ضخم وتغطية الندوب.
• كما إن أجهزة الراديو radio frequency لها تأثير مباشر على تحفيز الكولاجين، وعلاج جميع أنواع الندوب، ونضارة وشد البشرة، مع إضافة بعض المواد المحفزة، مثل البلازما، أو عوامل النمو والفيتامينات.

أكمل الفراغ..

جيهان الكندي Jehan Al kindi
كاتبة سعودية

@johaina77



أُميل إلى كل إسقاطٍ يُجسّد كل شعور مبهم.
من خلال المادة والتي يمكنها تقريب ما يعجز الإحساس عنه، كشيء حولك تم التعامل معه من قبل، مررت به، تعثرت فيه، أو واجهتك مشكلة.
مثل الفراغ...
الفراغ المتمثل بالمساحات الخالية وبلفظ آخر الفجوة تلك المساحات المسروقة بين الأشياء، "قد تكون بين الأثاث أو أرض فارغة في الحي" طالما تمتلئ بالأتربة، والخردوات والبقايا
لا شيء بها مفيد أو يصلح الانتفاع به.
تلك المساحات ما هي إلا طاقة سلبية يجب نفضها وسدها. املؤوها بشيء يجلب الخير ولا يسمح بتجمع ما لا نريد وما يزيدنا إلا غبناً وجهداً.

سُدوا الفجوات التي لا يأتي منها خير ولا يخرج منها إلا عدو بحجم (يأجوج ومأجوج).

سُدوا الفجوات بين العقول؛ فبعضها تجهل التلميح ويخونها حتى التصريح، لا تتركوها تُسافر لكم أميالاً لتفهم.
المقعد الفارغ بينك وبين من تُحب.
لا تُجلِسْ به أحداً مهما أتعبه الوقوف. فتكسب عذولاً. ضع فيه باقة زهور واكتب "محجوز لاثنين".

القلوب "الفارغة محبة"، لا تتركوها للظنون؛ فتموت قبل أوانها، مختنقة بمكنونها، لا تثقبوها تجاهلاً وإهمالاً.

قاربوا بين الاختلافات واحتسبوها مكسباً. وليست نقطة خلاف؛ فالأبيض يزداد جمالاً حين يقف بجانبه الأسود.

احتفظوا بمساحة صحيّة وليس أكبر.. مساحة لا تستقبل عذولاً ولا ذكرى تعيسة ولا تكفي لوسواس أو ظنون سيئة.

في إنجاز سعودي عالمي وُصِفَ بالمعجزة الطبية في أميركا
الدكتور هاني نجم:
طموحي أن أكون رائد جراحات قلب الأجنة

أجرى جراح القلب العالمي السعودي الدكتور هاني نجم عملية جراحية ناجحة في مركز كليفلاند كلينك الطبي في ولاية أوهايو الأميركيـة لجنيـن داخل رحم أمه، وهي العمليـة الجراحية الأولى التي يتم إجراؤها لاسـتئصال ورم من قلب جنين داخل الرحم، وحققت العملية نجاحاً مبهراً وتداولت وسـائل الإعلام العالمية بكل فخر؛ الإنجاز الذي تحقق على يد الجراح السـعودي الذي يرأس قسـم جراحة القلب في مركز كليفلاند كلينك الطبي، فلولا تدخله الجراحي لما كتب لهذا الجنين الحياة ولشّـكل مصدر خطر على صحة الأم. يكشف الدكتور هاني نجم لـ «سيدتي» تفاصيل هذه العملية الدقيقة، وطموحاته بأن يصبح رائد عمليات جراحات الأجنة في العالم، كما يسرد رحلته من مستشفى الحرس الوطني في السعودية حتى وصوله إلى رئاسة قسم جراحة قلب الأطفال والبالغين في مركز كليفلاند كلينك الطبي في ولاية أوهايو الأميركية.

الرياض | محمود الديب Mahmoud Aldeep
تصوير | بشير صالح Basheer Saleh







رايلان البالغ من العمر 7 أشهر مع عائلته



في فبراير سيخضع رايلان لعملية جراحية لإصلاح عظام تجويف صدره

لديّ تمكّن شديد و خبرة طويلة في إجراء عمليات تشوهات القلب للأطفال وهذا ما شجعني على إجراء هذه العملية

كيف تم اكتشاف الورم بقلب الجنين، وهو ما زال في الشهر الرابع؟

تم اكتشاف ورم داخل قلب جنين وبالتحديد في نهاية الشهر الرابع للحمل، والكشف كان عن طريق إجراء أشعة صوتية للحامل، وهذا الإجراء يتخذ مع كل حامل في أميركا؛ للاطمئنان على صحتها، وكذلك تجرى أشعة صوتية للجنين، وهذا إجراء روتيني في مركز كليفلاند الطبي في ولاية أوهايو الأميركية، والأشعة تُجرَى للجنين؛ بهدف اكتشاف أي تشوهات في تكوين القلب حتى يتم الترتيب للولادة، وهذا الجنين الذي أجرينا له العملية الجراحية كان من خارج الولاية، وتم تحويله إلى مركز كليفلاند الطبي، وعند الكشف على الحامل كان الجنين يعاني من زيادة في حجم الورم بالقلب، فخلال أسبوعين فقط تضاعف حجم الورم في قلبه؛ ما أدى إلى معاناة الجنين من ضغط شديد على القلب بسبب الورم وضعف عضلة القلب وعدم سريان الدم داخل القلب بطريقة طبيعية. وفور وصول الحالة تم تشكيل فريق طبي متكامل يتكون من طبيب تخدير وطبيب نساء وولادة وطبيب قلب وطبيب علم أجنة وطبيب جراحة القلب، وكنت أنا هذا الطبيب، وقمنا بمناقشة الحالة بالتفصيل كأعضاء الفريق ومن خلال التقارير والأشعة توصلنا إلى أن الورم داخل قلب الجنين زاد حجمه بشكل كبير، وربما هناك احتمال أن لا يكمل الجنين فترة الحمل، وهذا ما دفعنا إلى اتخاذ إجراء سريع ودقيق في الوقت نفسه بإجراء الجراحة لإنقاذ حياة الجنين، ولم أتردد في اتخاذ قرار إجراء هذه الجراحة التي لم أقم بها قبل ذلك، ولم يتم إجراؤها أيضاً في مركز كليفلاند الطبي، وما حفزني لاتخاذ القرار بشكل سريع هو الحالة الخطرة للجنين، واحتمال تعرضه للوفاة بنسبة كبيرة خلال أسبوعين أو ثلاثة بحد أقصى. والحمد لله شجعتني خبرتي الكبيرة في إزالة تشوهات القلب للأطفال على اتخاذ هذا القرار، لكن كل العمليات التي أجريتها سابقاً كانت كلها لأطفال عقب الولادة، وكانت هذه هي المرة الأولى التي أجري هذه العملية الدقيقة والجنين داخل الرحم، ولم يسبق إجراء مثل هذه العملية إلا في «فيلادلفيا»، وقد قرأت عن تلك العملية في تقرير، ولا نعلم هل عاش الجنين أم لا.

وعقب تشكيل الفريق الطبي الخاص بهذه العملية المعقدة تم مناقشة جميع تفاصيل الجراحة، وتم تحديد موعد العملية واصطحاب الأم الحامل إلى غرفة العمليات وتخديرها، بالإضافة إلى تخدير وإرخاء عضلة الرحم، ثم بعد ذلك تم البدء في أولى إجراءات العملية الجراحية بإجراء فتح في بطن الحامل، ثم فتحة صغيرة في الرحم، ووضع مُغذٍّ في يد الجنين، ثم قمت بإخراج الجزء الأمامي من صدر الجنين فيما ظل باقي جسم الجنين داخل الرحم، وقمت بفتح صدر الجنين وإزالة السوائل والاستسقاء حول القلب ثم إزالة الورم من داخل قلب الجنين، وعقب ذلك تحسن عمل قلبه مباشرة وعاد إلى طبيعته، ثم قمت بإقفال القلب وأزلنا المغذي من يد الجنين، وأرجعناه إلى رحم أمه مرة أخرى، وتم إغلاق الرحم وبطن الأم، وظلت الأم لمدة خمسة أيام داخل المستشفى للاطمئنان على صحتها وخرجت بصحة جيدة ولله الحمد، وبقي الجنين في بطن أمه ينمو حتى الشهر التاسع، وعادت مرة أخرى للمستشفى لإجراء عملية قيصرية لها. وُولد الجنين بحالة طبيعية، وقد التأم جرحه كاملاً ولم يظهر في جسمه أي ورم سرطاني آخر، وكان قلبه يعمل بشكل طبيعي.

وبالطبع قبل إجراء العملية الجراحية تم شرح تفاصيلها للأم ومدى خطورتها، وكان هناك وضوح تام في التفاصيل، ووافقت الأم على إجراء العملية لإنقاذ حياة جنينها، فخطورة العملية الجراحية لم تكن على الجنين فقط بل وعلى الأم أيضاً. والحمد لله تكللت العملية بالنجاح وحالة الأم بعد الانتهاء من الجراحة كانت مستقرة، والحالة الصحية للجنين الآن ممتازة؛ فهو حالياً يبلغ من العمر أربعة أشهر بعد الولادة.



الاجتماع السنوي العاشر لجمعية القلب الأميركية في مؤتمر القلب الأميركي الأوروبي

عقب وصولي إلى مركز كليفلاند كلينك الطبي تضاعفت نتائج العمليات الجراحية وتوالت بعد ذلك ابتكاراتي لعدة أنواع من الجراحات وقمت بتسجيل براءة اختراع لصمام ينمو مع الأطفال

أحدث طرق تشخيص صحة الأجنة

هل إصابة جنين بورم في القلب حالة نادرة، وما هي أسباب حدوثها؟

الورم الذي أصيب به الجنين في بطن أمه هو عبارة عن ورم من الخلايا الجذعية المُكونة لجسم الإنسان، ولذلك قد تصيب بعض الأجنة بعض الأورام، وقد قمنا بتحليل الورم الخاص بالجنين، واكتشفنا أنه ورم خلايا سرطانية، لذا كان ينمو بسرعة ويهدد حياة الجنين، والحمد لله تم إزالة جميع الورم من قلب الجنين.

ما هي أحدث طرق تشخيص صحة الأجنة في أميركا؟

من أحدث طرق تشخيص صحة الأجنة داخل الرحم القيام بعمل الأشعة الصوتية والأشعة المغناطيسية للأم والجنين، وهذه الأشعة تُطلعنا على تفاصيل نمو الجنين، ونمو قلب الجنين، والحالة الصحية للأم بشكل دقيق، وللأسف لا يوجد أي علاج دوائي للورم الذي أصاب قلب الجنين الذي أجرينا له العملية الجراحية داخل الرحم، وكان الحل الوحيد هو التدخل الجراحي.

زخم إعلامي كبير

هل كنت تتوقع احتفاء الإعلام العالمي بالجراحة التي أجريتها وهذا الزخم الكبير الذي ما زالت أصداؤه تتوالى دون انقطاع؟

أولاً، كل ما كان يشغلنا هو التأكد من صحة الأم والجنين، وتم ترتيب بث ونشر الخبر من مركز كليفلاند كلينك الطبي؛ ليحدث الوقع الإعلامي الذي يتناسب مع حجم هذا الإنجاز، وقد قرر المركز توقيت بث الخبر في نهاية العام، ولم أكن أتوقع أن يُحدث الخبر هذا الزخم الإعلامي الكبير، وقررت إدارة كليفلاند كلينك أن تنشر الخبر على نطاق عالمي وليس محلياً فقط يوم 22 ديسمبر 2021، وكل ما قمت به على المستوى الشخصي أنني قمت بنشر تغريدة على حسابي الشخصي عن الجراحة التي أجريتها عقب نشر الخبر من قبل كليفلاند كلينك، وتناولت وسائل الإعلام تغريدتي باللغة العربية بشكل واسع، وحققت تغريدتي 7 ملايين انطباع حتى وقت إجراء الحوار مع مجلة «سيدتي». وهذا الإنجاز أهديه إلى وطني وأفتخر به كثيراً، وما زاد من فخري أن القيادات العليا في المملكة العربية السعودية هنأتني، وهذه التهنئة تاج على رأسي، وكم أنا فخور بوطني الذي يعز ويُقدر كل من يقوم بتحقيق إنجاز ينسب إلى مملكة الإنسانية.

لديك تحفظ على وصف الإعلام للجراحة التي أجريتها بالمعجزة الطبية، فما هي تحفظاتك؟

إطلاق وصف معجزة على هذه العملية يعد أمراً جيداً بالطبع، لكن أود أن أوضح أن تقدم العلم دائماً ما يُبنى ويؤسس على علم وخبرة، وعلى أخذ قرار يتسم بالخطورة وفي الوقت نفسه خطورة محسوبة، ولديّ تمكّن شديد جداً في إجراء عمليات تشوهات القلب للأطفال ولدي خبرة طويلة، وهذا ما شجعني على إجراء هذه العملية التي وصفها البعض بالمعجزة.

رحلة غريبة

مركز كليفلاند كلينك الطبي قدم لك عرضاً للعمل فيه أكثر من مرة وعلى مدى سنوات، حدثنا عن تفاصيل ذلك؟

إن رحلتي من السعودية إلى مركز كليفلاند كلينك الطبي للعمل كانت غريبة، فقبل سفري إلى أميركا كنت أعمل في مستشفى الحرس الوطني ولمدة 16 سنة، وخلال هذه السنوات كنت أعمل بطريقة دؤوبة، واكتسبت خبرات كثيرة ومتنوعة، وحرصت على نشر العديد من الأبحاث، وألقيت محاضرات في العديد من المؤتمرات حول العالم، وكل هذه الأنشطة التي قمت فيها منحتني سمعة طيبة بين الأوساط الطبية حول العالم، وكان برهان سمعتي الطيبة أنني تلقيت في نهاية عام 2013 مكالمة من مركز كليفلاند كلينك الطبي للعمل فيه، نظراً لافتقادهم إلى كوادر مؤهلة ومدربة لإجراء جراحات قلب الأطفال والبالغين. وعندما تلقيت هذه المكالمة ترددت كثيراً فلم يكن في تخطيطي أن أترك وظيفتي في مستشفى الحرس الوطني نظراً للنجاح الذي كنت أحققه، كما أنني كنت بين أهلي وفي وطني، وكنت أشعر بالاستقرار، ولم يكن هناك ما يدفعني لترك وطني. فطلب مني المركز أن أزورهم فقط لمدة 3 أيام فسافرت لزيارتهم وشكرتهم على الدعوة في نهاية زيارتي، وأثنيت على المركز لأنه من أهم المراكز العالمية في جراحات القلب، وطلبت منهم مهلة للتفكير، وانتهت الزيارة في 14 فبراير 2014، وعدت إلى السعودية. لكنهم عادوا مرة أخرى للتواصل معي، وأصروا على أن أعيد النظر في قبول الوظيفة، فطلبت منهم حتى أفكر في هذه الوظيفة أن أعمل لمدة شهر كجراح زائر، فكان ردهم أنهم لم يقوموا بمثل هذه الإجراء سابقاً، لكن لكي يثبتوا لي أنهم جادون ويرغبون في انضمامي لهم سوف يقومون بهذا الإجراء، وفعلاً تم دعوتي للعمل كجراح زائر في أغسطس 2014، ومنذ وصلت كان لديّ تصميم في أن أثبت جدارتي للطاقم الذي أعمل معه، رغم أنه تم استقطابي للعمل في المركز من قبل رئيس قسم القلب، لكن كان عليّ أن أثبت مدى حرفية وجدارة الجراح السعودي الذي ظلوا لمدة عامين يحاولون ضمه إلى طاقم العمل وأنه يستحق هذا الانتظار، والحمد لله بفضل الله وعملي المتواصل تضاعف عدد العمليات وتحسنت نتائج العمليات الجراحية في مركز كليفلاند كلينك الطبي في أميركا، وأصبح الجميع يمدحون في جراحات قلب الأطفال والبالغين التي كان يجريها المركز، وذلك عقب وصولي إلى المركز وإجراء العمليات الجراحية. وتوالت بعد ذلك ابتكاراتي لعدة أنواع من الجراحات إضافة إلى سمعتي، وكذلك قمت بتسجيل براءة اختراع لصمام ينمو مع الأطفال.

طموحات كبيرة

ما هي طموحاتك المستقبلية فيما يخص جراحات الأجنة؟

طموحاتي المستقبلية كثيرة، ومازلت متعطشاً وبشكل كبير إلى تقديم المزيد من الابتكارات لتخصص جراحات الأطفال، والجراحة التي أجريتها للجنين داخل بطن أمه ما هي إلا بداية، وسيعقبها جراحات تدخل متتالية لحماية حياة الأجنة والحوامل، وإن شاء الله تحقق هذه الجراحات نتائج ناجحة، وأدعو الله أن أكون رائداً لجراحات قلب الأجنة.

رحلتي من السعودية إلى مركز كليفلاند كلينك الطبي للعمل كانت غريبة



الدكتور هاني نجم مع أحد مرضاه



الشيف الإيطالي أندريا موجافيرو:
القمح العربي مكّن الصقلّيين من تخزين المعكرونة

في سن مبكر جداً تعلم صنع جميع أنواع المعجنات في جزيرة صقلية. وبعد الانتهاء من خدمته العسكرية كرئيس للطهاة التحق بأكاديمية الطبخ في مقاطعة فينيتو، ثم افتتح مطعمه الخاص الصغير في روما عاصمة إيطاليا. هو الشيف Andrea Mugavero الذي افتتح مطعمه IL Lago في دبي، حيث يجد نفسه محظوظاً؛ لأنه عمل مع أروع الطهاة وأكثرهم إبداعاً حول العالم.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**

ما سر تميز الطبخ الإيطالي؟
هناك 80 مليون إيطالي مهاجر في جميع أنحاء العالم، هذا الرقم نشر المطبخ الإيطالي، وقد برز منه أفضل الطهاة الطليان. بشهادة العالم أجمع.

من أي منطقة أنت وما هي أشهر المأكولات في منطقتك؟
أنا من صقلية، إحدى مناطق إيطاليا الـ20، وهي تجمع الثقافات على مدار ألفي عام ماضية. وقد تأثر مطبخها بالمطابخ اليونانية والإسبانية والفرنسية والعربية. وأشهر الأطباق في مطبخنا، باستا ال نورما (معكرونة بالباذنجان) وسباغيتي أي ريتشي (معكرونة محضرة بقنفذ البحر) هما طبقان تاريخيان، وتشتهر صقلية بحلوى Canneloni المنتشرة حول العالم.

400 شكل للمعكرونة

ما الأواني والمكونات، التي لا تستغني عنها أبداً في مطبخك؟
بالنسبة للمكونات، لا يستغني الإيطاليون عن زيت الزيتون البكر الممتاز، الذي يستخدم غالباً في الطهي، والخل البلسمي، والثوم، والمعكرونة (طازجة أو جافة)، وصلصة المعكرونة. والطماطم طازجة، أما التوابل فمن نبات البردقوش، والكبر.
وأكثر الأدوات أصالة هي سكين La Chitarrag Parmigiano (قاطع المعكرونة) وآلة المعكرونة الفولاذية المشبكية ولوح Gnochhi الريفي وسكين Mezzaluna.

ما هو عدد أنواع المعكرونة في المطبخ الإيطالي، وما هو غير المعروف في المنطقة العربية؟
من الرافيولي المحشو في الشمال إلى الأشكال المعقدة للجنوب، تقدم كل منطقة في إيطاليا شكل ونكهات المعكرونة الفريدة الخاصة بها. في الواقع، يوجد في إيطاليا أكثر من 400 شكل معروف من أشكال المعكرونة، لكن من الصعب تكوين قائمة بأنواع أطباق المعكرونة غير المعروفة جيداً في العالم العربي ولكن على سبيل

المثال Strozzapreti، معكرونة بيض على شكل حلزوني فضفاض، تأتي من منطقة إميليا رومانيا، وتقدم مع مجموعة متنوعة من الصلصات، من بينها بروسيوتو والقشدة، أعتقد أنها غير منتشرة في البلاد العربية.

رضى المتذوقين مفتاح النجاح

هل تغير في الوصفة الإيطالية لتبتكر وصفتك؟
عادةً ما أحب التمسك بالوصفات الإيطالية التقليدية، لكن في بعض الأحيان أحب إضافة لمسة صقلّية.

هل وجدت حاجة لتغيير أطباقك لتتكيف مع الذوق العربي؟
كوني مقيماً في دبي منذ عام 2000، فأنا أدرك جيداً أذواق ضيوفي هنا في دبي والإمارات العربية المتحدة، وكذلك من الدول المجاورة والجواب على ذلك هو «مفتاح النجاح هو أن أجعلهم جميعاً سعداء وراضين عن طعامي».

ما هو طبقك العربي المفضل الذي تحب طهيه؟
أنا أستمتع بتناول المأكولات العربية ووجبة الإفطار بشكل خاص فهي غنية جداً ومغذية. أنا مغرم بجميع أطباق الأسماك واللحوم ولكن القوزي طبق لذيذ للغاية وشهي في رأيي. وأنا أعد أطباق الشواء التقليدية والشكشوكة عندما يكون لدي الوقت.

من المعروف أن الإيطاليين يعدّون مطبخهم لا مثيل له، لكن هل هناك تشابه بينه وبين المطبخ العربي؟
أنا من صقلية، التأثيرات العربية على المطبخ الصقلي تعود إلى الوجود العربي في صقلية في القرنين العاشر والحادي عشر، وتشمل استخدام المشمش والسكر والحمضيات والبطيخ والأرز والزعفران والزبيب وجوزة الطيب والقرنفل والفلفل والصنوبر والمكسرات والقرفة، والخرشوف وبذور السمسم، وغيرها الكثير، وأهم ما أحضره العرب إلى صقلية هو القمح الصلب بمحتواه العالي من الغلوتين والذي مكّن الصقلّيين من تخزين منتجاته مثل المعكرونة والكسكس لفترات طويلة.

لا تستبدلي مكوناً بآخر ولا تقارني طعامك مع طعام أي شخص آخر فلكلٍ موهبته المختلفة في التحضير

ابتسامة الضيف أكبر جائزة

ما هي الجوائز التي حصلت عليها؟ وكيف تحافظ على مكانة مطعمك؟
أفضل طاهي في مطعم إيطالي في دبي وفي أجزاء أخرى من العالم، لكن أغلى الجوائز هي رؤية ابتسامة ضيوفي المميزين وعائلاتهم.

هل هناك خطط مستقبلية؟
سأعود في النهاية إلى إيطاليا لبناء مزرعة عضوية خاصة بي وإنتاج نوعية جيدة من الطعام.

ما هي النصائح التي تعطيها للمرأة قبل الذهاب إلى المطبخ؟
طوري من النكهات الخاصة بك، فهذا أمر مهم للغاية. وتعرفي إلى مكوناتك جيداً، وعندما تبدئين بتحضير الطبق، تأكدي من وجود ما يكفي من المكونات الطازجة وذات الجودة، لا تستبدلي مكوناً بآخر، التزمي بالأصلي، ولا تقارني طعامك مع طعام أي شخص آخر، فلكلٍ موهبته المختلفة في التحضير.

روزيتو

المكوّنات

- كوبان ونصف من مرق السمك أو الخضروات + ثلث كوب زيت زيتون + 3 ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة + كوب وثلث الكوب أرز حبة «كارنارولي» أو «فيالون نانو» + 8 قطع محار صغير+ 8 حبات بلح البحر مقشر ومقطع + 4 أوقيات حبار، منظف ومقطع إلى حلقات رفيعة.

الخضروات: • 5 ملاعق كبيرة بازلاء خضراء + بصلة صغيرة واحدة مفرومة + نصف كوب بندورة كرزية مقشرة منزوعة البذر ومهروسة + نصف كوب بقدونس مفروم طازج + نصف ملعقة صغيرة ثوم مفروم.

- ملعقة كبيرة واحدة زيت زيتون بكر ممتاز + نصف كوب جبنة بارميجيانو مبشورة حديثاً.
- ملح وفلفل أسود مطحون طازجاً.

طريقة التحضير:

1 في قدر صغير، يتم تسخين مرق السمك أو مرق الخضروات. يوضع جانباً.

2 في قدر كبير على نار معتدلة، يسخن زيت الزيتون. ثم تُضاف ملعقة كبيرة واحدة من الزبدة والبصل ويُقلب من حين لآخر (على ألا يكسب لوناً) لمدة 5 دقائق. يُضاف الأرز ويُقلب قليلاً لدقيقة من دون ترك الأرز أو البصل يكسبان أي لون.



3 تضاف المرقة حتى تعلو الأرز بنحو نصف إنش، ويُترك على نار هادئة، مع التحريك من حين لآخر حتى يتشرب الأرز بعضاً من المرق لمدة 8 دقائق.

4 يضاف المحار وبلح البحر وحلقات الحبار والبازلاء الخضراء والطماطم مع الاستمرار في التقليب من حين لآخر لحين نضوج المكونات البحرية والأرز لمدة 6 دقائق أخرى. يتم إضافة المزيد للمرق، حسب الحاجة.

5 يرفع الريزوتو عن النار ويضاف له البقدونس والثوم وزيت الزيتون وجبنة البارميجيانو المبشورة وملعقتان كبيرتان من الزبدة المتبقية. يقلب جيداً لتوزيع النشاء فيه وجعل الريزوتو كريمياً. يبهر حسب الذوق بالملح والفلفل، ويُقدم على الفور.

تكفي 4 أشخاص - مدة التحضير ساعة واحدة

طبقان من المعكرونة لإحساس طويل بالشبع

تعدّ المعكرونة مصدراً ممتازاً للكربوهيدرات التي تزود الجسم بالطاقة؛ لأنها مكونة من دقيق وماء، كما تلعب المصنعة من الحبوب الكاملة، دوراً في تنظيم نسبة السكر في الدم، تعزز عملية الهضم وتعطي شعوراً بالشبع لمدة أطول ما يمكنك من الحفاظ على وزن ثابت. من المطبخ الإيطالي اخترنا لك نوعين من أطباق السباغيتي؛ لترضي بها أذواق عائلتك.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



السباغيتي باللحم المفروم

المكوّنات

- 1/2 كيلو غرام لحم مفروم.
- بصلة واحدة مفرومة.
- فصان من ثوم مفروم.
- كوب واحد فلفل أخضر مقطع.
- 4 ملاعق كبيرة صلصة طماطم.
- 3 ملاعق كبيرة جبن بارميزان مبشور.
- 500 غرام سباغيتي شرائط.
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح.
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل.

طريقة التحضير:

1 في قدر على النار، سخني الزيت ثم اقلّي فيه البصل، الفلفل الأخضر والثوم حتى تذبل.
2 أضيفي اللحم المفروم وقلّبيه حتى يتحول لونه إلى اللون البني.
3 اخلطي صلصة الطماطم مع الملح، الفلفل ثم أضيفي المزيج إلى اللحم.
4 اسلقي السباغيتي في قدر منفصل فيه ماء مغلي وصفيها.
5 اسكبي خليط اللحم فوق السباغيتي المسلوق وزيّنيها بالجبن البارميزان ثم قدميها.

الكمية تكفي لـ 4 أشخاص
مدة التحضير: 35 دقيقة



معكرونة صدفية بالصوص الأبيض

المكوّنات

- 250 غرام صدور دجاج، مفرومة ناعماً.
- كوب واحد مشروم طازج، قطع صغيرة.
- بصلة واحدة مفرومة ناعماً.
- ملعقتان كبيرتان جبن تشيدر مبشور.
- ملعقتان كبيرتان زبدة.
- كوبان من الحليب.
- ملعقتان كبيرتان دقيق.
- 7 قطع معكرونة صدفية.
- ملعقة كبيرة واحدة بقدونس مفروم.
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي.
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح + 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود + 1/2 ملعقة صغيرة سماق + 1/2 ملعقة صغيرة كمون + 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل + 1/2 ملعقة صغيرة قرفة.

طريقة التحضير

1 اسلقي الصدفات في قدر به ماء مغلي وملعقة واحدة ملح وملعقة واحدة زيت وصفيها.

2 في مقلاة منفصلة، سخني الزيت ثم قومي بتشويح البصل، الثوم والمشروم بالتدريج.
في قدر آخر على نار متوسطة، أضيفي الدجاج مع الدقيق والزبدة، قلبي المزيج حتى يصبح الدقيق ذا لون ذهبي.

3 أضيفي الحليب، ثم قلبي المزيج حتى يثخن القوام قليلاً. ثم دعي الحشوة تبرد قليلاً.

4 احشي صدفات المعكرونة، ورشي القليل من جبنة الموزاريللا. وزينيها بالطماطم المشوية، ثم قدميها في طبق مفروش بأوراق الخس.

الكمية تكفي لـ 4 أشخاص
مدة التحضير: 40 دقيقة

وجهات سياحية للمرأة الجدي

تُقدّر المرأة الجدي القيمة الحقيقية للأشياء، ولديها نهج عملي وواقعي في الحياة. وهذا يعني أنها تستمتع بتنظيم رحلتها الخاصة وتحديد الوجهات السياحية في قائمة المهام الخاصة بها، ووضع مهاراتها القيادية موضع التنفيذ. تجذبها الوجهات السياحية ذات المعالم الهندسية الفخمة، وغيرها من الوجهات الخلابة..

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche



DEEPIKA PADUKONE

سانت بطرسبرغ - روسيا

تُعد سانت بطرسبرغ واحدة من أعظم المدن السياحية في العالم، العاصمة السابقة للإمبراطورية الروسية وثاني أكبر مدينة في روسيا. بقصورها الفخمة والرائعة، هي وجهة يجب رؤيتها، خاصة بالنسبة للمرأة الجدي، التي تميل إلى الرقي والأناقة.

مقاطعة كيبيك - كندا

تتمتع كيبيك بالقدرة على جذب المرأة الجدي الأنيقة، وأيضاً المحافظة. تشتهر بالمواقع الثقافية مثل مهرجان الشتاء في مدينة كيبيك، والهندسة المعمارية الكلاسيكية الكبرى لمونتريال، وبالطبع شراب القيقب والبوتين (البطاطس المقلية مع خثارة الجبن والمرق).

طوكيو - اليابان

ستجد المرأة الجدي المُحبة للرفاهية الكثير لتنغمس فيه في طوكيو. ترقى طوكيو تماماً إلى مستوى سمعتها كونها مدينة رائعة وديناميكية ومركزاً للتكنولوجيا الفائقة ممزوجة بالثقافة اليابانية القديمة والغنية. من الغابة المتلألئة والسماء التي تعانق المباني الشاهقة إلى أزهار الكرز الجميلة والقصر الإمبراطوري، تُقدم طوكيو مجموعة كبيرة لاستكشافها.

كوينزتاون – الولايات المتحدة

المرأة الجدي شجاعة ومثابرة، و بالنسبة لها تعدّ المغامرة والتحديات جذّابة للغاية. تقدم كوينزتاون، الواقعة على ضفاف بحيرة واكاتيبوهير في الجزيرة الجنوبية، العديد من الأنشطة الحيوية، بما في ذلك ركوب الدراجات في الجبال والطيران المظلي والقفز بالحبال.

نجمة برج الجدي: ديبيكا بادكون

النجمة البوليوودية هي سيدة تحب المثاليات، سريعة البديهة، ومتفائلة إلى حد كبير. تتعامل مع الأمور بكلّ منطق، ولا تحيد عن القانون والمبادئ المجتمعية. تهوى السفر، والشعر، والموسيقى والفنون بشكل عام. كما أنّ لديها ميل لمساعدة من هم أقلّ حظاً في الحياة.

HOROSCOPE

15 يناير - 22 يناير

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

رغم الضغوط المهنية.. تتمتع هذا الأسبوع بحضور أخاذ في العمل، وقدرة على المبادرة، وتبدو أكثر استعداداً لخلق فرص تقربك من أهدافك. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. الزهرة وعطارد يتراجعان، وقد تظهر تشدداً في علاقتك بالأصدقاء وبمن تحب.. حاول أن تكون مرناً واسترخ، خاصة الأحد والإثنين والجمعة: كن حذراً، وطوال الوقت: كن كتوماً كي تصل لما تريد، وتحكم في إظهار انفعالاتك مع الجميع.

برج الثور

الشمس بمنزل الحظ تمنحك إرادة قوية تدفعك للأمام مهنياً، خاصة أيام الأحد والإثنين والجمعة.. حينئذٍ تحقق تقدماً كبيراً، وتوطد أيضاً علاقتك بالأهل والأحباب، وتستمتع بالتواجد إلى جانبهم، وتميل لحمايتهم وإحاطتهم بالرعاية والحب، وتجمعك بمحيطك نشاطات مشتركة. فقط السبت: ضاعف تركيزك تفادياً للخطأ، ومن الثلاثاء للخميس: قد تكون هناك ضغوط، وعليك أن تتماسك وتثابر.. اعمل بدقة وقاوم التوتر، ولا تدع الشكوك تسيطر عليك وتعكر صفو حياتك.

برج الجوزاء

المريخ بمواجهة برجك، ومن المهم أن تنتبه لحقوقك، وتضبط أعصابك، وحاول أن تبدي استعداداً للتسامح مع من حولك، ومع شريك حياتك. رغم الضغوط المتلاحقة، يمكنك يوم السبت، وأيضاً من الثلاثاء للخميس، أن تتواصل بنجاح وتنتشر في عدة اتجاهات.. تعقد لقاءات موفقة، وتحدد جيداً أهدافك، وتميل للتطور وللتضامن مع البعض، حينئذٍ تبدو أكثر قدرة على إظهار مشاعر الحب والحنان، وتقترب بنعومة من الأهل والأقارب والأحباب.

برج السرطان

رغم مواجهة الشمس والزهرة لبرجك.. تستطيع أيام الأحد والإثنين والجمعة أن تحسن التصرف، وتنجز أعمالك باقتدار على كل الأصعدة، حينئذٍ الوقت مناسب للصُلح، بشرط طوال الوقت: يجب أن تعطي لنفسك الوقت اللازم لدراسة كل خطوة أنت مقدم عليها.. لا تعلن خططك، وقُم بما عليك من واجب، وسيطر على انفعالاتك، وتعامل مع من تحب بهدوء، واهتم أيضاً بالتعبير عن رأيك بدون عصبية.

برج الأسد

"المريخ" بمنزلك الخامس يمنحك وقتاً مناسباً للسفر أو لتحقيق مكاسب.. تتعامل بذهن حاضر في العمل، وتنظم جهودك بذكاء، وتحصد التقدير. عموماً هذا الأسبوع مناسب للتجديد وللتأثير في الجميع عاطفياً ومهنياً وعائلياً. فقط الأحد والإثنين: اعمل في سرية وكتمان وتجنب التعالي، وطوال الوقت: يجب أن تتصرف بحكمة، وابتعد عن المغامرة والتسرع، وإذا كنت متزوجاً راجع نفسك بصدق إذا أردت وضع حد للمشاكل مع شريك حياتك.

برج العذراء

المريخ والمشتري معاكسان.. كُن يقظاً في قراراتك المهنية والمالية، وتحكّم في ردود أفعالك على كل الأصعدة، خاصةً إذا تعرضت لنقد أو استفزاز. إذا كنت خالياً ادرس جيداً فكرة الارتباط، ومن الثلاثاء للخميس: احرص على العمل بعيداً عن العيون، ومع ذلك الأحد والإثنين والجمعة: تملك أدوات النجاح والتفوق، وتحقق إنجازات وانتصارات عديدة.. حينئذٍ تتمتع بالطاقة واليقظة، وقد تحصد ثمار جهود سابقة، وتوطد علاقتك بمن تحب.

برج الميزان

رغم الضغوط المهنية والعائلية والاجتماعية والعاطفية.. المريخ بمنزل العلاقات يمنحك الفرصة للتحرر من قيود، والانطلاق بقوة لتأسيس مشروع ما، تستطيع ببساطة أن تكسب الثقة والإعجاب. تميل أيضاً لتوسيع دائرة معارفك، ويمنحك الفلك روح تعاطف تقربك من المحيطين بك. فقط الأحد والإثنين: لا تغامر، ولا تتخذ مواقف عنيفة على كل الأصعدة، حينئذٍ قد ينشأ سوء تفاهم، فلا تبالغ في حساسيتك، والجمعة القادم: اعمل خلف الستار.

برج العقرب

هذا الأسبوع عطارد وزحل معاكسان.. احذر التسرع في كلامك، وطوال الوقت تمهل في ردودك، واستمع جيداً للآراء الأخرى، وتجنّب المخالفات القانونية، وتأنَّ قبل توقيع الأوراق، وإذا كنت متزوجاً حاول أن تتفادى الخلافات الزوجية، ومع ذلك الأحد والإثنين والجمعة: تتألق قدرتك على الإقناع والتفاوض، وتبرز مواهبك.. حينئذٍ يعدك الفلك بمقابلات عاطفية وعائلية عذبة، وقد يمنحك ذلك شعوراً بالسعادة، وتبدي استعداداً للتفاهم بهدوء.

برج القوس

المريخ في برجك يوقظ مشاعرك.. تتفهم المتطلبات النفسية للمحيطين بك، وتبدو منتبهاً وحاضر الذهن، ومستعداً لتقديم دعمك العاطفي للجميع. في العمل.. تتحرك بثقة وتعبر عن نفسك.. تؤثر في زملاء ورؤساء العمل بسهولة، وتقوم بنشاط كبير. تبدو منتجاً، والوقت عموماً مناسب للاجتهاد، فقط من السبت للإثنين، وأيضاً الجمعة: راجع جيداً خطواتك وحساباتك، وتحكّم في عصبيتك.. حينئذٍ اعتمد اللباقة، وابتعد عن الصدام مع الجميع من حولك.

برج الجدي

لا تتسرع، وادرس جيداً خياراتك، وطوال الوقت: استدعِ طبيعتك المتحفظة، ولا تعلن أخبارك. عموماً، رغم الضغوط المهنية والمالية والعاطفية هذا الأسبوع.. تتمتع يومي الخميس والجمعة بالإرادة والحماس لإيجاد حلول، وقد تنجح في تنمية أعمالك والقيام بنشاطات مربحة.. حينئذٍ الوقت ملائم أيضاً للحب.. تبدو ساحراً، ويمكنك تخطي العقبات في علاقتك بمن تحب، فلا تتردد في القيام بالخطوة الأولى نحوه.

برج الدلو

هذا الأسبوع يجب أن تتروى في أقوالك وقناعاتك على كل الأصعدة.. من المهم أيضاً ألا تبدد طاقتك فيما لا يفيد. حافظ على الكتمان طوال الوقت، ولا تفخر بنفسك وبإنجازاتك، ومع ذلك راهن على يوم السبت إذا أردت أن تقوم بخيارات موفقة.. حينئذٍ تستخدم جيداً مواهبك، وتوطد علاقتك بمن تحب، وإذا كنت تعمل ضمن فريق ستوحد الآراء، وتقنع الكل بوجهة نظرك، وتجمعهم حول هدف واحد.

برج الحوت

المريخ معاكس مهنياً، ومن الضروري أن تكون صادقاً مع نفسك لتتخذ قرارات صائبة. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. الزهرة وعطارد يتراجعان، وعليك أن تقاوم ما بداخلك من تشوش، وطوال الوقت: يجب أن تعمل في صمت، ومع ذلك تتمتع أيام الأحد والإثنين والخميس بعزيمة جبارة.. تصر على تأكيد ذاتك وإثبات نفسك، وتهزم ما تلقاه من معوقات، حينئذٍ تنطلق مع الأهل والأحباب، وتميل أيضاً للتأمل في هدوء.

الهدف والرّؤية

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



عصر السّرعة غزا العالم، وأصبحت حياتنا عبارة عن عجلات تدور بسرعةٍ بغيةَ الوصول إلى ما نريد، هذه السّرعة قتلت المتعة في حياتنا، الجميع يسعى إلى تحقيق نتائج باهرة بأقصر وقت ممكن، أو الوصول لمركز وظيفيّ معيّن، وبعد تحقيق ذلك لا يشعرون بالسعادة ولذّة الوصول، إنّما يجدون القلق والخوفَ من الفشل، مع العلم أنه من علامات النّجاح. يعود تفسير ذلك إلى أن سعي الإنسان جاهداً لتحقيق غايته يجرّده من مشاعر الطّريق الذي يسلكه (فرح، حزن، سعادة، تعب، إلخ)، فهو لم يستمتع بلحظات التّعب وسّهر الليالي، نراه منهمكاً في عمله، لم يذق حلاوة اجتياز مراحل الرّحلة واحدةً تلوَ الأخرى، لم يشعر بلذّة مناجاة ربّه في جوف الليل، يدعوه لتحقيق ما يصبو إليه، كلّ هذه المشاعر تكون بعيدة كلّ البعد عنه، لأنّ همّه الوحيد هو الوصول إلى القمة سريعاً، فما يأتي سريعاً يذهب كذلك بالسّرعة نفسها.

الشّخص النّاجح يجب أن يضع لنفسه أهدافاً لا تقلّ عن الثّلاثة، وأن تكون ضمن زمن محدّد يكفي لتحقيقها، ويعمل مستمتعاً بالطّريق وحلاوته.

وللتفريق بين الهدف والرؤية نجد أنّ:

الهدف: يجب أن يكون ملموساً، حتى لو كان تحقيقه بعيد المدى (عشر سنوات مثلاً)، بعد عشر سنوات سأكون قد زرت العالم بأكمله، هذا هدف بعيد المدى ولكن لذة الطريق تجعل للهدف معنى سامٍ، كذلك بعد ثلاث سنوات سأكون قد انتهيت من بناء منزلي والكثير من تلك الاهداف، التي يجب أن تكون ملموسة، واقعية، أنانية بعض الشّيء، وخاصة بالنسبة للشخص ذاته المعنيّ بالهدف.

أما الرؤية: غير ملموسة وتعني العطاء للآخرين، على عكس الهدف الذي يكون شخصياً، مخصصاً لنجاح فردي غير جماعي، ولكن إن كان تحقيق الهدف هو الوصول إلى شيء أسمى من الهدف الشخصي، أي تحقيق أهداف المنظمة، فهذا ما يطلق عليه الرؤية التي هي العطاء للأمة، فعندما ندخل مؤسّسة حكومية على سبيل المثال نجد لوحة مكتوب عليها رؤية ورسالة وأهداف المنظمة، فالأهداف تتضمن التفاصيل التي على المؤسسة القيام بها وتحقيقها، أمّا الرؤية تكون موسّعة ومفصّلة أكثر، كذلك غير ملموسة، فيها عطاء وجودة ونظرة للآخرين، مقارنة مع الأهداف التي تعني تحقيق كلّ شخص لهدفه ضمن إطار زمنيّ محدّد، وهذا الإطار قد يكون مؤرّقاً للبعض، فهو إن لم يحقق ما خطّط له ضمن هذه الفترة الزمنية سيشعر بالفشل والإحباط.

وهنا تأتي أهمية وضع مدة زمنية محددة كافية لتحقيق الهدف المنشود وإضافة فترة أمان، تلافياً لأي ظرف طارئ قد يتعرض له الشخص خلال مسيرة عمله. فمثلاً تكون صياغة الأهداف على نحو كالآتي: سأحقق هدفي خلال هذه السّنة وليس خلال ثلاثة أشهر، وهنا الهدف يكون واقعيّاً وبمدة زمنية كافية وبالتالي هدفاً ممكن التحقيق.